

学校元気アップからのお知らせ

10月は爽やかで過ごしやすい時期ですが、朝晩の冷え込みが冬に近づき、寒暖差のある日が多くなります。衣替えなどで体調管理に気をつけましょう。

また、10月はスポーツの日・まごの日・ミステリー記念日・読書週間・ハロウィンなど、記念日や行事もいろいろあります。そんな記念日の中で、「国際非暴力デー（International Day of Non-Violence）」があります。

この記念日は、2007年6月の国連総会で制定され、ハマト・ガンジーの誕生日にちなんで、同年10月2日に制定されました。

ガンジーはイギリスの植民地だったインドの独立のために、暴力を使わない独立運動に平和主義的な手段をとったことで世界中から評価されています。

国際非暴力デーの目的は、「教育や国民意識を高める運動を通して非暴力のメッセージを広める」こと、そして総会では「非暴力の原則の普遍的意義」と「平和、寛容、理解および非暴力の文化を実現する」意思が再確認されたそうです。

世界的な戦争・紛争もそうですが、もっと身近なところにも暴力は存在しています。10月2日が、非暴力の大切さを学ぶいい機会になればいいですね。

テスト前学習会のお知らせ

中間テストは13日（木）・14日（金）です。

そこで、6日（木）11日（火）13日（木）の3日間、図書室を中心にテスト前学習会を開きます。

裏面に参加申込書を添付しています。参加希望者は必要事項を記入して、切り取り各担任の先生に提出してください。

都合のつく日時には、短時間でもいいので参加してみてください。



秋の食べ物がスゴイ！食べなきゃ損！旬食材の効果

風邪から身体を守る秋の食べ物は、「サツマイモ」「キノコ類」「かぼちゃ」、これらの食物には豊富な栄養素と植物繊維で免疫力アップしてくれます。風邪や花粉症・喘息に効く秋の食べ物は、「レンコン」（咳・タン・鼻詰まりを鎮める）、「梨」（のどの痛み、タン切り、咳止め、便秘の改善）などがあります。

また、夏の疲れを癒す秋の食べ物として、「かつお」は元気な体作りと疲労回復効果、「さんま」は、集中力・ひらめき力・記憶力のアップ。「里芋」は善玉菌を増やして腸内環境を整え胃腸も脳も元気にします。旬の食べ物は栄養価も高く値段も安いのでどんどん取り入れて免疫力を高めましょう。



令和4年 9月吉日
大阪市立東中学校
学校元気アップ地域本部



10月図書室開館スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	01	02
				×		
03 昼	04 昼	05 昼	06 昼	07 短昼	08	09
放課後学習会 16:30まで	放課後学習会 16:30まで	放課後学習会 16:30まで	テスト前学習会 16:30まで	×		
10	11 昼	12 ×	13 ×	14 ×	15	16
体育の日	テスト前学習会 16:30まで	×	テスト前学習会 14:20まで	×		
17 昼	18 昼	19 昼	20 昼	21 短昼	22	23
×	図書室開館 16:30まで	図書室開館 16:30まで	図書室開館 16:30まで	×		
24 昼	25 昼	26 昼	27 短昼	28 ×	29 ×	30
放課後学習会 16:30まで	図書室開館 16:30まで	図書室開館 16:30まで	×	文化発表会	文化発表会	
31 昼	01	02	03	04	05	06
放課後学習会 16:30まで						

★ 地域の方々のサポートが必要です。ボランティアを随時募集していますので登録をお願いします。

中学校までご連絡ください。

学校電話 06-6941-0195（元気アップ担当まで）

