

SEIKA MAIL

今治精華高等学校

通信制課程

西条



10月になると、日本の多くの地域で暑さが和らぎ始め、過ごしやすい季節を迎えます。晴れ間も多く、各地で運動会や秋祭りなど、さまざまな行事が行われます。また、10月は「食欲の秋」ともいわれ、旬の食材が豊富になる季節です。秋に食欲が増す理由には、気温が過ごしやすくなることや、夏の暑さによる食欲低下から回復することなど、さまざまな要因が関係していると考えられています。一方、秋は日照時間が徐々に短くなる時期でもあります。日照時間の変化は、気分や睡眠などに関わるホルモンの分泌リズムにも影響するとされています。そのため、季節の変化に伴って、気分や体調に変化を感じる人もいます。

食事や睡眠などの生活習慣を整え、適度に体を動かしたり、日中に日光を浴びたりすることを心がけながら、心身ともに健やかに秋を過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
9/27	28	29	30	10/1	2	3
◇情報処理検定試験 (申込者のみ)		<前期生> レポート学習日 レポート提出締切日	<後期生> 初回登校日 ホームルーム活動	授業日	◆日本語検定申込締切日/ 情報処理検定試験 申込締切日	
4	5	6	7	8	9	10
	精華祭準備①	授業日 ◆漢字検定 申込締切日		授業日	進路ガイダンス	◇第2回ベネッセ・駿台記述模試 (申込者のみ)
11	12	13	14	15	16	17
→	スポーツの日	授業日		レポート学習日 レポート提出締切日	精華祭準備②	◇実力診断テスト (申込者のみ)
18	19	20	21	22	23	24
		授業日		レポート学習日 ◆数学検定 申込締切日		
25	26	27	28	29	30	31
精華祭 (今治本校)		授業日		レポート学習日 レポート提出締切日	ボランティア清掃	◇第3回ベネッセ・駿台 大学入学共通テスト模試 (～1日) (申込者のみ)