

ホメオスタシス

クジャクのポーズは、ほぼ筋トレ



ゴールデンウィークが明けましたが、ゆっくり過ごせたでしょうか？約1ヶ月間、初めてのことであったので疲れも溜まっていたと思います。休むときはしっかり休んで下さいね。さて、昨日からまた学校が始まりましたが切り替えはできているのでしょうか？再来週には初めての定期テストがありますが少しずつ対策を始めて下さいね。1学年の学級目標である「**緩急自在**」を忘れずにメリハリをつけて頑張りましょう。先生はゴールデンウィーク中、超自粛生活を心掛けて生活していた結果体重が2kg 増量しました（泣）。日課にしていたヨガもサボりがちだったので今日から毎日継続するここに誓います。余談ですが先生の好きなヨガポーズは「うさぎのポーズ」と「ねこの伸びのポーズ」です。寝る前に「うさぎのポーズ」をすると安眠できるので特にオススメです。また「月のポーズ」というのもあるのですがこれは深い呼吸するのが難しいので上級者向けだと思います。ヨガ初心者なら「キヤット&カウ」が気軽にできていいかもしれません。

部活動風景



…楽しそうに活動していました！

お知らせ

- 11日(火) SC 来校
- 12日(水) 生徒会議案書審議
こもれび祭係分担



来週の時間割

	月	火	水	木	金
1	数 I	英基	家庭	国総	科学
2	国総	音 I	科学	音 I	現社
3	家庭	数 I	数 I	英基	数 I
4	体育	現社	HR	保健	体育

生物クイズ

次のうち

馬とポニーの違いは何でしょう？



1. 生まれた場所
2. 種類
3. 大きさ

正解が気になる人は米内山先生まで

