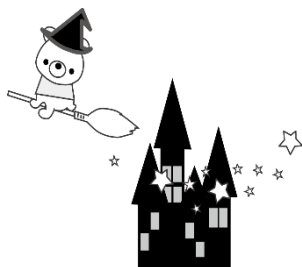


## てらこや通信 10月号（改訂版）

保護者・生徒各位

文責 本間琢也



すっかり過ごしやすい気候となり、どんな活動をするにしても行いやすい時期ですね。10月には体育の日があるので勉強だけでなく運動にも積極的に取り組むのもいいですね。

今年度も残り半分となりました。前半期を見直してみてもう頑張っていきましょう！

### ・10月のてらこやの予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 学習室 A/B	2	3
4	5 集会室 A/B	6	7	8 学習室 A/B	9	10
11	12 お休み	13	14	15 お休み	16	17
18	19 集会室 A/B	20	21	22 学習室 A/B	23	24
25	26 集会室 A(19時から)	27	28	29 お休み	30	31

12日、15日、29日はお休みになります。ご注意ください。26日は19時からの開放になります。

### <コラム「風邪対策」>

今月はちょっと早めに風邪対策について取り上げたいと思います。今年はずでにインフルエンザが流行っているようです。みなさん手洗いうがいはきちんと行っていますか？

秋は果物が特に美味しい時期です。果物を食べることで風邪対策につながります。秋の果物でおすすめしたいのは柿・梨です。柿にはレモンよりも多くのビタミンCが含まれています。梨には食物繊維がたくさん含まれていて果物の中でもトップ級です。美味しい果物を食べて、睡眠もたくさんとれば風邪も怖くありません！