



10月は別名『神無月(かんなずき)』と言います。神無月という言い方は旧暦のもので本来は11月頃になりますが、この時期は穀物の収穫時期であり、五穀を神さまに捧げて感謝しました。

平安時代には、神様たちが出雲大社に集まって会議をするという神話も生まれています。そのため出雲では『神在月』と言うのだそう。さて、出雲大社って何県にあるかわかりますか？



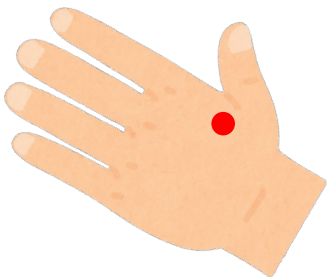
今日のつぼ

みなさん、自律神経って知っていますか？自律神経は、私たちの身体を24時間コントロールする大切なものです。しかし、この自律神経は寝不足などの不規則な生活やストレスによって簡単に崩れてしまうのです！そうすると、だるい、イライラする、不安になるなどさまざまな症状が...

この頃は昼夜の気温差が大きいですが、寒暖差も身体には大きな負担で、自律神経の乱れの原因になります。そこで今回は、手軽な自律神経を整えるツボです！

◎合谷

手の甲側、親指と人さし指の骨の分かれ目のやや人さし指側



両手を30回ずつくらいでやってみてね！
(参考: サワイ健康推進課)

スタッフのおすすめ【今回は代表E氏より！】

10月は生徒の方はもちろん、保護者の方にお勧め情報を紹介します！勉強だけでなくお金についての情報も紹介(^^;

■都立入試「おりぐち 都立に入る！」

go!→ <https://blog.goo.ne.jp/toritsukoko>

・おすすめポイント

都立入試に詳しい方が書いたブログです。これ以上、都立入試に詳しいサイトはないでしょう。5教科すべて網羅しています。勉強の参考になると思います。

・注意

記事が多いので、全部読むと時間がかかります。記事を読んで勉強した気にならないようにしましょう。①②③を実行して初めて点数に繋がります。

- ①タイトルで克服したい単元、科目の記事に絞って読む
(1日5分程度にしましょう)
- ②勉強時間を確保する
- ③記事に書かれていたことを実行する

2ページ目も
あるよ！



■本屋さん「第一教科書」

go!→ <http://www.daiichikyokasho.co.jp/>

・お勧めポイント

普通の本屋さんでは購入することができない「塾専用教材」を購入することができます。iワークなどもここに 있습니다。市販の教材よりはるかに良いものが手に入ります。

・注意

いろいろな問題集に手を出さないように注意しましょう。1冊決めて、それを繰り返すほうが効果が上がります。iワークを2回以上繰り返した方は、こちらの本屋さんに行ってみてもよいでしょう。

ためになるなあ...!
スタッフMは『おりぐち』さんのサイトで倍率を見てみました。倍率とは人気度のこと。受けた人が全員合格できる学校もあれば、2人に一人の学校も！『両学長@リベ大』さんはインスタグラムにもアカウントがあるよ。
でも生徒のみんな、スマホ時間はほどほどにねー！



■お金の情報「両学長リベラルアーツ大学」

go!→ <https://www.youtube.com/c/ryogakucho>

・お勧めポイント

入試と関係ないですが、将来役に立つので紹介します。お金に詳しい方のYoutubeチャンネルです。いつも参考にさせて頂いています。

・注意

入試には出ません(笑)。生徒の皆さんは入試が終わってから見ましょう。同じような動画があります。全部見るのではなく、タイトルである程度絞って見ましょう。

