

担任からクラスのみなさんへメッセージ

事務局 高橋 康子



**1・2番クラス担任
比嘉 彩香**

皆さんこんにちは。
街中が光に包まれる季節になってきました！！ちらほらとクリスマスツリーも飾られ、どこか特別な所へ見に行く必要もなく、今ではなんとコンビニエンスストアでも見ることができます！！来月はもっと本格的にイルミネーションが飾り付けされていくと思うので楽しみです！
今年も残り少なくなってきました。クリスマスモードに癒されながらも、悔いが残らないように全力で自分の好きなことに取り組みましょう🌸



**3・4番クラス担任
糸数 篤人**

みなさん、こんにちは、3・4番クラス担任の糸数です！
沖縄も肌寒くなり、冬の季節が近づいてきました。
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなってしまいますので、今から、体調管理をしっかりとって寒い冬に備えましょう！
今年度もあと5か月、スクーリングや学習のことでわからないことがあればいつでも連絡して下さい！！

皆さん、こんにちは！日に日に寒さが増して、沖縄でもカーディガンなど長袖を羽織る光景が見られるようになりました。手足が冷えて、お布団に入ってもなかなか寝つけない、目覚めてもお布団から出られない、という方も多いのではないのでしょうか。私もその一人です（笑）寝る前の少しの時間に血行促進ストレッチを取り入れ、快適な睡眠環境を整えてみませんか？
私がオススメするのは「**両足を真上に向けて動かす**」
それだけです！それをするだけで、心臓へ戻る血液の流れを促進させることができるそうです。ぜひ試し見てくださいね(^_^)/



**5・6番クラス担任
島袋 友美**

みなさん、こんにちは！7・8番クラスの担任の宮城です。
11月に入り、冬が近づいてきていますね。ラニーニャ現象の影響で、今年の冬は平年より寒くなるそうです。「首、手首、足首」の3つの首を温めることを意識すると免疫力がアップするそうです。ぜひ、やってみてください！
また、今年もあと12月を残すのみ。自宅学習の計画やスクーリング参加、進路の相談など、お気軽にご連絡ください！



**7・8番クラス担任
宮城 泰之**



**9・0番クラス担任
横田 裕美**

今年も残すところ約1ヶ月…この1ヶ月で出来る事があれば、まずは『やってみよう!!』その気持ちで進む事が出来たらいいですね。何かをやり遂げた後には、自分へのご褒美も大切(*^-^*)その様な楽しむ心で年末をお過ごし下さい。ゆっくりと、世界が明るさを取り戻しています。八洲の皆さんが、少しでも笑顔で過ごすことが出来るよう応援しています。『高校卒業』までの道のりを、共に歩ませて下さい(*_*)皆さんに逢える日を、副担任の大城達人先生そしてモモコ&スズ(学校犬)と待っています🐾



**芸能スポーツ・海外クラス担任
仲田 由紀**

こんにちは(=^ω^)/ 沖縄県もやっと寒くなってきました！10月までは海にも入れるくらいの気温でしたがここ最近は朝晩冷えております…。
これまで年末は県外や国外で過ごしていたことが多かったのですが、そろそろ外に出たいなあとうずうず…もう少し落ち着いたら韓国に行ってドラマ撮影地を巡りたいと考えています♪またすぐに楽しい計画・イベントができるような日々が戻ってくると願っています～！！