

エンカレッジ通信



令和5年5月30日
江戸川区立松江第三中学校
エンカレッジルーム

新学期が始まって約2カ月が経ちました。皆さん新しい学年、クラスには慣れましたか？
今月末には、新しいクラスになって初めてのイベント“体育祭”があります！
1人1人が競技、応援、係活動に精一杯取り組んでくださいね！当日楽しみにしています。

エンカレッジルームについて知ろう！

エンカレッジRを利用した

皆さんはエンカレッジルームの「エンカレッジ」の意味は知っていますか？

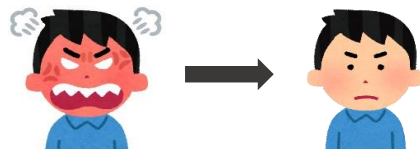
『エンカレッジ』
＝『カづける・勇気づける・励ます』

『エンカレッジ』は『カづける・勇気づける・励ます』という意味を持っています。つまりエンカレッジルームは、皆さんのことを応援するための教室ということです。教室の名前のとおり、私も皆さんのことを応援しています！

困っていること、辛いこと、悩んでいることがあったら一人で抱え込まずに、気軽に話にきてくださいね！（もちろん楽しかったこと、嬉しかったことも大歓迎です！）

6月6日は アンガーマネジメントの日

アンガーマネジメントとは、怒り(anger)をコントロールすることです。コントロールすることで、怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。



アンガーマネジメントの方法の一つに、「カッと
なってから6秒をゆっくり数える」という方法があります。怒りのピークは6秒と言われており、その時間を我慢できれば冷静な思考を取り戻すことができます。

他にもさまざまな方法があるので、気になる方は調べてみてくださいね！

答えは裏！



日本と世界の最高・最低気温クイズ

1.まずは日本最高気温に関する問題です。2018年7月25日に埼玉県熊谷で、日本最高気温が記録されました。その気温は何度でしょう？

①39.2度 ②41.1度 ③42.5度 ④50.1度

2.続いて日本最低気温に関する問題です。1902年1月25日に北海道の旭川で、日本最低気温が記録されました。その気温は何度でしょう？

①-30.2度 ②-39.5度 ③-41.0度 ④-50.1度

3.世界最高気温に関する問題です。1913年7月10日にアメリカ合衆国のカリフォルニア州デスヴァレーで世界最高気温が記録されました。その温度は何度でしょう？

①44.8度 ②52.2度 ③56.7度 ④66.2度

○がついている日にエンカレッジルームが開いています！

▲開いているが一部使用できない時間があります。

6 2023 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

4.世界最低気温に関する問題です。2010年8月10日に南極で世界最低気温が記録されました。その温度は何度でしょう？

①-50.1度 ②-70.1度 ③-80.3度 ④-93.2度

【答え】

【問題1】 ②

日本最高気温は、埼玉県の熊谷で41.1度。2018年7月23日に記録されました。

【問題2】 ③

日本最低気温は、北海道の旭川で-41.0度。1902年1月25日に記録されました。

【問題3】 ③

世界最高気温の記録は、アメリカ合衆国のカリフォルニア州デスヴァレーで56.7度。

【問題4】 ④

世界最低気温の記録は、南極で-93.2度。