

亀山通信

第32号

発行者：浜田高校通信制課程

住所：浜田市黒川町 3749

TEL：0855-22-0187 FAX：0855-22-2549



浜田高校定通校舎の玄関ホールの風景が少し変わりました。少しでも明るい雰囲気になるよう工夫しています。皆さんもこうしてほしい、こうしたらいいよ、という意見、要望があったら寄せてください。レポートやスクーリングの息抜きに絵や書を描いてみませんか？できあがった作品はぜひ、イラストコーナーに掲示してください。



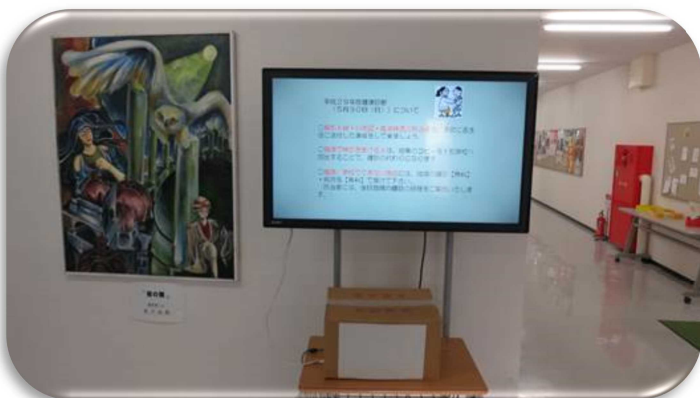
イラストコーナー

職員室前の壁に“イラストコーナー”を設置しています。イラスト、絵、書など自由に描いて貼っていいですよ。ラミネートしてほしい人は職員室の先生に声をかけてください。



玄関モニター

新しく玄関に大型モニターを設置しました。皆さんにお知らせしたいことをモニターに映しています。是非、見てください。



第32号の主な内容

- ◎表紙・・・・・・・・・・・・・・・・（1）
- ◎地域巡検報告
（浜田・益田・大田）・・・・・・・・（2）～（4）
- ◎島根県定通体育大会報告・・・・・・・・（5）
- ◎特別活動報告
 - ①心と体の健康講座・・・・・・・・（6）
 - ②ALTとの交流会・・・・・・・・（7）
- ◎巡回スクーリングについて・・・・・・・・（7）
- ◎保健便り・・・・・・・・・・・・・・・・（8）

ホームページ <http://www.shimanet.ed.jp/hamadat/>



地域巡検報告

浜田

5月21日(日)実施

“自然豊かな浜田の地における産業や暮らしに触れ、家から出て活動する活力を得るとともに、浜田の伝統文化に接し、石見に住む人の気質を感じ、地域に関わりたい気持ちを高める”ことをねらいに、「扇原茶園」「弥栄ふるさと体験村」「浜田第二ダム」の見学に生徒21名が参加しました。

日差しのととてもまぶしい中、扇原茶園の佐々木玲慈さん(代表取締役会長)の案内で、茶畑の中を歩きながら、扇原茶園の創業時のお話や、現在の活動などを聞いた後、茶摘み体験、パンブーケーキ作り(竹にケーキの生地を巻いて炭火で焼く)を体験しました。

弥栄のふるさと体験村では「田囃子」を地域の保存会の方に披露していただき、田囃子の歴史について説明を聞いたあと、そば打ちを体験しました。初めてという人も多く、四苦八苦しながらのそば打ちでしたが、自分たちで打ったそばの味は格別だったようです。お腹にも心にも満足のいく体験でした。

最後は浜田第二ダムに行きました。圧巻の高さに思わず足がすくんでしまった生徒もいました。水害から浜田の町を守ってくれているそうです。第二ダムよりも上流にある浜田ダムが現在再開発中で、その工事と併せてダム周辺の整備が進められていました。今後、公園が作られ市民の憩いの場になるようです。

地域巡検では改めて浜田の伝統文化に触れ、また地域で活躍される人の話を聞くことができ、地元の魅力を再発見する巡検になったと思います。



益田

6月9日（金）実施

最初に「柿本人麻呂神社」に行きました。柿本人麻呂神社は、7世紀に持統天皇・文武天皇に仕え、多くの長歌・短歌を万葉集に残した柿本人麻呂とゆかりが深い神社です。ここで益田の歴史についてお話しをしていただき、宝物殿の中を拝観させていただきました。



次に「蟠竜湖」に行きました。蟠竜湖には次の様な伝説があります。

「むかし、長者が住んでいました。ある年の田植えの頃、田んぼに乙女たちがやってきて、にぎやかに田植えが始まりました。お昼近くになって猿回しがやってきて、それがあまりにも面白いので、乙女たちは田植えを忘れ、気がつくと日が沈みかけていました。あわてた長者は日の丸の扇を取り出して、『お日さまよ、天の真ん中にかえってこい。』と扇をかえしました。すると、お日さまがもういっぺん高いところまで昇り、田植えができました。しかし、その晩、大津波がきて、田んぼや長者の家が流され、その後に竜の形をした湖ができました。」（高津川水系下流支川域河川整備計画附属資料より抜粋）

この蟠竜湖を散策した後、お昼ごはんをたべました。



最後に益田市民学習センターへ行き「益田系操り人形」を体験しました。明治20年頃に益田の浄瑠璃愛好家に迎えられ始まったといわれています。人形の操作方法は、使い手が高さ2メートルの歩み板の上から糸を結びつけて、人形を動かしますが、その操作には熟練の技がいります。この益田系操り人形を三演目ほど鑑賞させていただいた後、実際に人形に触れたり操作をさせていただきました。



今回の地域巡検で、益田地域に住む生徒たちも知らなかった益田の歴史を知ることや、素晴らしい文化に触れることができ、改めて益田の良さを感じることができたのではないのでしょうか。

大田

6月8日（木）実施

当日は朝から大雨に見舞われましたが集合時間にはなんとか雨は止み、曇り空のなか大田駅を出発しました。

はじめに「石見銀山生活文化研究所」の三浦さんの案内により大森町の町並みを散策しました。古民家を再生した店舗や宿泊施設を見学したあと「石見銀山生活文化研究所」の松場登美さんから古いものを残し未来へ伝えることへの思いなどをお話いただきました。



その後「山の駅さんべ」へ移動し「necco」の和田裕子さんによる「おいしさとは何か」「塩やお酢の味比べ」などの味育体験をしました。三瓶の広場に出たころには太陽もでてきてくれました。



今回の地域巡検では自分が暮らす地域を知るだけでなく、地域のために働く人達に出会うことができました。「自然が良い」だけでは終わらせない、すばらしい自然を活かすための努力をしている方々から改めてこの地域の魅力を伝えていただきました。



平成29年度 島根県定通体育大会

浜田高校通信制 バドミントン男子個人で 全国大会出場権獲得！

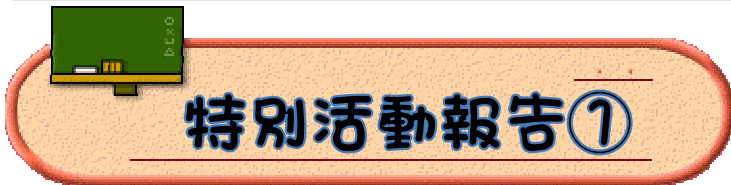
平成29年6月10日（土）、島根県立宍道高等学校で全国高等学校定時制通信制体育大会（東京・神奈川）の予選を兼ねた、県大会が行われました。県内3校の代表選手たちが、日ごろの練習の成果を発揮しようと熱い戦いが繰り広げられました。

浜田高校通信制からは、バドミントン男子個人2名、バドミントン女子個人2名の、計4名が出場しました。

男子1名が決勝トーナメントに勝ち進みましたが、決勝で惜しくも敗れ、準優勝でした。男子のベスト4の決勝トーナメントは、誰が優勝してもおかしくないほどの熱戦でした。優勝は浜田高校定時制4年生の選手で、3年連続で全国大会の出場権を得ました。上位2名が全国大会への切符を手にすることができる中、今年も男子は浜田高校が独占しました。他の選手は惜しくも予選リーグ敗退となりましたが、良い緊張感の中、他校の選手ともふれ合ういい経験ができる大会ですので、来年度も、経験の有無を問わず、多くの皆さんに参加してほしいと思います。

直前の壮行式に参加してくれた生徒さんをはじめ、当日も保護者・家族の方を中心に多くの方々に応援していただきました。本当にありがとうございました。





特別活動報告①

心と体の健康講座①

通信制保健部 岩本雅子

6月11日（日）、本校の多目的教室にて「笑顔で過ごそう ～気軽にできるストレス解消法を体験しよう～」をテーマに実施し、事前に申し込みをした生徒の皆さん6名が受講しました。

まず、「ストレス度診断 チェックテスト」で今のストレス度を自己評価した後、先生方のストレス解消方法を参考にしながら自分の解消方法を確認してみました。様々なことが原因で起こるストレスを、うまくかわしながら過ごせるように、食べものと運動を中心に体験をしました。

短い時間でしたが、試食や一緒に床に寝そべて自分の体をもみほぐす体験ができました。継続して健康な心と体づくりを心掛けていって欲しいと思います。





特別活動報告②

ALT交流会① (2017.6.13 実施)

通信制 英語科

今回の交流会は、ALT ケニーシャさんの出身地ジャマイカのことを紹介していただき、文化について知ることをテーマに実施しました。

当日は通信制1名の生徒が参加してくれました。初めはかなり緊張している様子でしたが、ジャマイカについてクイズに答えていくにつれて、英語の受け答えもスムーズになっていきました。

今回は1名の参加でしたが、次回はジャマイカの家庭料理を作る予定にしていますので、みなさんも参加してみませんか。1人でも多くの皆さんの参加をお待ちしています。



巡回スクーリングを実施します

実施日：6月25日、7月9日

※詳細な時間割については配布したプリントかホームページをご覧ください。

巡回スクーリングに併せて保護者会を実施します。

大田：6月25日

益田：7月9日 です。

巡回スクーリングとは？

本校の教員が協力校に行き、レポート支援をする日です。本校の教員が直接指導するので、分からないことなどあったらどんどん質問してください。この機会にレポートを完成させ、提出してくださいね。

保健部より

梅雨の時期となりました。湿気も多く、嫌がられる雨ですが、植物の成長には欠かすことのできない大切な役目があります。また、暑かったり寒かったりして、体調を崩しやすい時期です。体が暑さに慣れていないため、熱中症も起きやすい時期です。体調管理に気をつけましょう。



熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する



- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる



☆スクールカウンセリング等のお知らせ☆

通信制には、SC（スクールカウンセラー）、SSW（スクールソーシャルワーカー）、教育相談員（3名）の方々が勤務されています。

日・火曜日は教育相談員の河野洋子先生が来られます。保健室で生徒や保護者の皆さんのお話をお聞きします。浜田校舎で、こちらから声をかけさせていただくこともあります。



学校健康診断が終わりました。

5月30日（火）本校で眼科・歯科・耳鼻科と健康診断を実施しました。健診の結果は後日、学校を通して送付予定です。治療が必要な人は「受診のすすめ」を送る予定ですので、早めに受診してください。



健康診断を受けていない人へ

保健室では毎年健康診断を実施して生徒のみなさんのからだの状態を把握し、健康で安全な学校生活を送ることができるようサポートしていきます。健康診断はみなさんが自分自身の成長や健康状態を知る記録となり、また、からだの異常の早期発見・治療にもつながります。年に一度は受けておきましょう。

職場等で健診を受けたら
すみやかに結果の写しを提出してください。

