

亀山通信

2023年12月発行

第66号

発行者 浜田高校通信制課程 住所 〒697-8789 浜田市黒川町3749
TEL 0855-22-0187 FAX 0855-22-2549

後期入学式

10月1日(日)後期入学式が行われ、
新入生、編入生、転入生、転籍生合わせて
10名が通信制の仲間に加わりました。これか
ら心機一転、それぞれの学びを進めて行ける
ように、教職員一同でサポートします。



後期全校集会

10月8日(日)後期のスタートとなる全校集会が
本校で開かれました。各担当の教員から大切なお話が
あった後、レポートの配布が行われ、各自履修している
科目を確認してもらいました。たくさんの生徒が登校し、
久しぶりに会った生徒同士、笑顔で会話をする姿も見ら
れました。

連絡先

【本S・火S】浜田高校定時制通信制校舎
(日~木) (0855) 22-0187

【協S・巡S】

大田(携帯): 080-2896-2457

益田(携帯): 080-2896-2458

※ 協力校の電話は、協力校スクーリング当日
8:30~15:00までの間つながります。
それ以外は、浜田高校定時制・通信制校舎へ連
絡してください。

※ Sはスクーリングのことです。

第66号の主な内容

◎教務部より

・後期試験の受験について・・・P2~3

・後期試験時間割・・・P4~5

・後期試験各教科からの連絡・・・P6

◎教科作品の展示について・・・P7

◎特別活動報告・・・P8~13

◎進路部より・・・P11

◎保健だより・・・P14

◎今後の行事予定・・・P15

後期試験の受験について

学習の手引き
P12~13 参照

1月16日（火）から後期試験が始まります。受験上の注意点を以下にまとめています。
試験を受験しなければ単位修得はできません。よく読んで計画的に学習をすすめ、きちんと手続きをしましょう。

(1) 受験資格

- ① レポート合格しめきり日（12月25日（月）16:30）までに受講講座の試験範囲のレポートをすべて提出し、合格していること
- ② 受講講座のスクーリングに必要回数以上出席していること。
- ③ 「受験願」がしめきり日（1月9日（火）16:30）までに提出されていること。

(2) 『受験願』について

受験資格のある受講講座について、「受験願」を郵送します。（12月26日（火）発送）

後期試験を受験するには「受験願」の提出が必要です。

提出しめきり 1月9日（火）16:30

注）郵送の場合は**必着**ですので、余裕を持って提出してください。

（郵便事情により、普通郵便は投函日の翌日には届きません。必要な場合は速達で！）

(3) 『受験願』の記入のしかた

① ルームを記入する

② バーコードシールを貼る

受験願（前期）A		受験願（前期）B	
ルーム	①	生認A-コード貼付欄	②
会場	本校・大田協力校・益田協力校	③	その他（ ）
受験日	月 日 曜日	④	限

③ 受験する場所に○をする。協力校に在籍する人で、協力校以外で受験する場合は「その他」に○をし、会場名（「市民学習センター」か「あすてらす」）を記入する。

④ 希望する受験日と受験時間を記入する。（P.4~5の時間割を確認して間違いのないように記入する）

①~④の同じ番号には同じ内容を記入すること。

(4) 「受験願提出一覧表」について

受験願が受理されたら、「受験願提出一覧表」が郵送されてきます。（1月10日（水）発送）
後期試験で受験する講座の一覧が記入されているので、必ず確認してください。

(5) 受験上の諸注意

◆「生徒証」がないと受験できません！

生徒証を紛失した場合は、早急に再発行の手続きをしてください。

「生徒証再交付願」を記入後、代金 500 円と引き替えに発行します。

(発行までには数日かかる場合があります。余裕をもって申し込みましょう。)

◆試験開始後 5 分以上遅刻した場合、受験することができません。

◆机の上に置く物は「生徒証」と鉛筆、シャープペンシル、消しゴム、定規のみです。

教科書、レポート、ノート、筆箱、スマートフォン等の電子機器(電源は切る)等はカバンの中に入れ、教室後ろの指定の場所に置いてください。

(※各教科で指定があった用具は持ち込み可。P.6の「後期試験 各教科からの連絡」を参照。)

◆カンニング等の不正行為、それと疑われるような行為をしないこと。

(不正行為をした場合、そのテストは0点になります。)

スマートフォン等の電子機器から音がした場合(バイブレーションも含む)不正行為と見なされ、そのテストは0点となりますので、必ず電源を切ってください。

◆試験途中の退出はできません。時間いっぱい取り組んでください。

(6) 協力校に関する諸注意

- ・1月23日(火)の協力校での試験は、大田は「あすてらす」、益田は「市民学習センター」で実施します。
- ・本校のみで受講した講座(美術、服飾手芸、ビジネス基礎、簿記)も、試験は協力校で受験できます。(情報処理は本校のみで実施しますので注意してください!)
- ・各協力校での受験については、協力校スクーリングを受けている生徒だけが受験できます。

(7) 再試験について

- ・試験を何らかの理由で欠席した場合、「再試験受験願」を提出すれば再試験を受験できます。担任の先生に相談をしてください。

「再試験受験願」の提出しめきり 1月31日(水) 16:30
再試験日 2月4日(日) 浜田高校のみ

試験当日に欠席・遅刻する場合は、必ず学校へ連絡をし、その後の対応を確認してください。

時間割を見て早めに計画を立てましょう！

令和5年度 本校（浜田） 後期試験時間割

会場：多目的教室

	1限	2限	3限	4限		5限	6限
	9:00～9:45	9:55～10:40	10:50～11:35	11:45～12:30	12:30～13:15	13:15～14:00	14:10～14:55
① 1/16 (火)	地歴・公民	国語	家庭	地歴・公民	昼休み	国語	家庭
	数学	英語	理科	数学		英語	理科
	保健	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	芸術			情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)	芸術
		体育	体育	体育			保健
② 1/21 (日)	家庭	地歴・公民	地歴・公民	家庭	昼休み	国語	国語
	理科	数学	数学	理科		英語	英語
	芸術	芸術	保健	保健		情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)
		体育	体育			体育	
③ 1/23 (火)	国語	家庭	国語	地歴・公民	昼休み	家庭	地歴・公民
	英語	理科	英語	数学		理科	数学
	情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)	保健	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	芸術		芸術	
	保健	体育	体育				体育
④ 1/28 (日)	地歴・公民	国語	家庭	国語	昼休み	地歴・公民	家庭
	数学	英語	理科	英語		数学	理科
	芸術	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)		情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)		保健	保健
		体育	体育			体育	芸術

※ 「体育」は体育館(サブ)での実技試験です。

※ 「情報処理」はP C教室で筆記試験と実技試験を行います。

令和5年度 協力校（大田） 後期試験時間割

会場：大田高校

	1限	2限	3限	4限		5限	6限
	9:00~9:45	9:55~10:40	10:50~11:35	11:45~12:30	12:30~13:15	13:15~14:00	14:10~14:55
① 1/21 (日)	国語	国語	家庭	地歴・公民	SHR 昼休み	家庭	地歴・公民
	英語	英語	理科	数学		理科	数学
	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	保健	芸術		芸術	保健
						体育	体育

※「体育」は体育館での実技試験です。

会場：あすてらす（研修室3）

	1限	2限	3限
	9:15~10:00	10:10~10:55	11:05~11:50
② 1/23 (火)	家庭	地歴・公民	国語
	理科	数学	英語
	保健	芸術	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)

会場は「あすてらす」です。
試験時間が違うので注意してください。

会場：大田高校

	1限	2限	3限	4限		5限	6限
	9:00~9:45	9:55~10:40	10:50~11:35	11:45~12:30	12:30~13:15	13:15~14:00	14:10~14:55
③ 1/28 (日)	地歴・公民	家庭	地歴・公民	国語	SHR 昼休み	国語	家庭
	数学	理科	数学	英語		英語	理科
	保健	芸術	保健	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)		情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	芸術
						体育	体育

※「体育」は体育館での実技試験です。

令和5年度 協力校（益田） 後期試験時間割

会場：益田翔陽高校

	1限	2限	3限	4限		5限	6限
	9:00~9:45	9:55~10:40	10:50~11:35	11:45~12:30	12:30~13:15	13:15~14:00	14:10~14:55
① 1/21 (日)	国語	国語	家庭	地歴・公民	SHR 昼休み	家庭	地歴・公民
	英語	英語	理科	数学		理科	数学
	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	保健	芸術		芸術	保健
						体育	体育

※「体育」は体育館での実技試験です。

会場：市民学習センター（202）

	1限	2限	3限
	9:15~10:00	10:10~10:55	11:05~11:50
② 1/23 (火)	家庭	地歴・公民	国語
	理科	数学	英語
	保健	芸術	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)

会場は「市民学習センター」です。
試験時間が違うので注意してください。

会場：益田翔陽高校

	1限	2限	3限	4限		5限	6限
	9:00~9:45	9:55~10:40	10:50~11:35	11:45~12:30	12:30~13:15	13:15~14:00	14:10~14:55
③ 1/28 (日)	地歴・公民	家庭	地歴・公民	国語	SHR 昼休み	国語	家庭
	数学	理科	数学	英語		英語	理科
	保健	芸術	保健	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)		情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	芸術
						体育	体育

※「体育」は体育館での実技試験です。

令和5年度 後期試験 各教科からの連絡



各教科の対策プリントは、各教科の Google Classroom にも入っています。

共 通	<p>① 後期レポートの内容を中心に<u>出題しますが、問題の形式を変える場合もあります。</u></p> <p>② <u>対策プリントをよく読んで、問題には必ず取り組みましょう。</u> 教科書・学習書をよく読んでレポートの内容を理解しておきましょう。</p> <p>③ <u>試験問題はよく読み、何を答えなければいけないかを確認してから解答しましょう。</u></p> <p>④ <u>漢字で書けるところは全て漢字で解答しましょう。</u></p>
国 語	<p>① 問いに合わせた文末表現を意識して答えを書きましょう。</p> <p>② 特に漢字を書く問題では細部まで丁寧に正しく書きましょう。</p> <p>③ 記述は8割以上書きましょう。</p>
日 本 史	<p>総理大臣などの人名は、フルネームで書けるようにしておきましょう。</p>
数 学	<p>① <u>ものさしは持ち込み可能です。</u> また、グラフに座標を書き込むことを忘れないように注意しましょう。</p> <p>② <u>途中の式を必ず書きましょう。</u>また、表や図を書いて考えると、わかりやすくなります と思います（テスト用紙に書き込んでも減点とはしません）。</p> <p>③ 公式を覚えて当てはめることができるようにしましょう！</p> <p>④ 数学Aの試験では、分度器は使用できません。</p> <p>⑤ 電卓は使用できません。</p>
理 科	<p>レポートをしっかりと復習してください。電卓は使用できません。 教科書を1回は読んでおきましょう。</p>
美 術	<p><u>筆記試験と実技試験</u>を行います。<u>鉛筆</u>を準備してください。</p>
書 道	<p><u>筆記試験</u>を行います。</p>
体育1～5	<p><u>実技試験のみ</u>行います。注）前期とは別の種目を選択してください</p> <p>① バスケットボール、バドミントン、卓球の3種目の中から1種目を選択して下さい。</p> <p>② 運動不足にならないよう、普段から体を動かすようにしておいてください。</p> <p>《注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> 特別な理由で実技試験を受けることができない生徒は、「<u>受験願</u>」提出時までに担当教員に申し出てください。 「<u>受験願</u>」の下の種目名から1つ選んで○印をつけてください。 受験する際には、<u>運動に不適と思われる服装は認めません。</u> 必ず、<u>体育館用シューズを履いて受験</u>してください。
情報 I	<p>試験範囲はレポート3回分です。専門用語・プログラミングを中心に、しっかりと復習しておきましょう。</p>
ビジネス基礎	<p><u>電卓</u>が必要です（携帯電話・スマートフォン等の電卓機能は使用不可）。 ※電卓は自分で準備してください（貸出はしません）</p>
簿 記	<p><u>電卓・定規・赤ペン（又は、赤えんぴつ）</u>が必要です。 （携帯電話・スマートフォン等の電卓機能は使用不可） ※電卓は自分で準備してください（貸出はしません）</p>
情報処理	<p><u>筆記試験と実技試験</u>を行います。後期は、<u>協力校で受験できません。</u></p>
服飾手芸	<p><u>筆記試験と実技試験</u>を行います。 ＜実技試験＞ <u>棒針・毛糸・はさみ</u> が必要になります。準備してください。</p>

【教科作品の展示について】

総合的な探究の時間のまとめ、書道、美術、家庭科の作品を皆さんに鑑賞してもらうため、一定期間展示をします。登校した時には、ぜひ見てください。

展示場所	浜田高校定通校舎 1R
展示期間	令和6年1月16日(火)～4月5日(金) 【後期試験日から在校生受講手続き前日まで】
展示内容	・書道、美術の作品、保育基礎・服飾手芸の作品 ・総合的な探究の時間レポートのまとめ
作品の返却	卒業生：3月1日(金)卒業式 在校生：4月7日(日)受講手続き

<展示例>



第3回 社会人基礎力講座

実施：10月17日（火） 参加者：通信制希望者、定時制4年生
講師：サポステ浜田 相談支援員

就労セミナーの一環として、①第一印象（身だしなみ）、②お辞儀（会釈・敬礼・最敬礼）、③敬語・言葉遣い、④来客対応、⑤席次、⑥名刺交換の6つのうち①～③のビジネスマナーについて学習しました。特に、「社会に出て役立ちそう」、「日ごろから、言葉遣いに気を付ける」という感想が多く、貴重な知識を得ることができたようです。また、「しっかり覚えて社会人として活用していきたい」と社会人になるための準備の意識が芽生えました。

ご指導いただいた講師の先生、ありがとうございました。



講義の様子



講師実演の様子



演習の様子(敬語)

第2回 企業・学校見学

実施：11月8日（水） 参加者：通信制希望者
浜田圏域の企業・学校見学

石見食品株式会社：社長さん自ら、事業内容や職場環境、適性、やりがいに至るまで丁寧に説明をして頂き、大変参考になりました。また、工場内を見学し、豆腐の製造工程について深く理解するとともに、最新設備に驚きながら、中国地方有数の大規模工場で多くの商品を開発し、「まごころを食卓へ」を目指す、技術の高さを感じました。

リハビリテーションカレッジ島根：3つの学科（言語聴覚、理学療法、作業療法）の学び・特徴について、クイズを交えながら、楽しく教えていただきました。その後、学生（理学療法）が真剣に実習に取り組む姿を見たり、学生（作業療法）が作成した道具の実技体験をさせてもらったり、特色あるカリキュラムを詳しく知ることができました。

ケーピー株式会社：生徒たちは自動車や新幹線などの機械のシーリング（密封）を取り扱っている会社で、生活を支えてくれる不可欠な部品を製造している事に感銘を受けていました。また、施設見学では製造工程を詳しく説明・解説をして頂き、徹底した品質管理による「安全なものづくり」を直接感じる事ができました。さらには、若手社員さん達との懇談で生の声を聞くことができ、大変参考になったようです。

自分の将来を考える良いきっかけとなり、有意義なものとなりました。見学先の各社、各校もお忙しい中での本校の訪問でしたが、熱心、丁寧に受け入れていただきありがとうございました。



石見食品株式会社



ケーピー株式会社



リハビリテーションカレッジ島根

第4回 社会人基礎力講座

実施：11月14日（火） 参加者：通信制希望者、定時制3年生
講師：サポステ浜田 相談支援員

今回は、来年度以降卒業予定となる生徒の皆さんを対象として就労セミナーの第一段階「自己理解」を実施しました。自己理解においては①できること（才能・能力）、②やりたいこと（興味・欲求）、③すべきこと（意味・価値）の3つの視点があり、職業選択に際しては、これらが重なり合う部分（自分らしいキャリア、自分らしさと考えられる部分）を見つけることが大切であると教えていただいた後、検査に取り組みました。「自分にも得意となる仕事がある」と将来の職業を決める上でのヒントになったようです。また、ワークシート「プラス言葉に変えてみよう」に取り組むことで「欠点だと思っていたことも強みに言い換えられることが分かった」と前向きな気持ちに変わったようです。

多くのことを教えていただいた講師の先生方、本当にありがとうございました。



講義の様子



演習の様子



演習の様子(敬語)



先輩から学ぶ会

実施：11月19日（日） 参加者：通信制生徒、保護者希望者
講師：本校通信制課程令和4年度卒業生

後藤 佑太さん（島根県立農林大学校・農業科 有機農業 在籍）、西田 優真さん（陸上自衛隊 一等陸士 勤務）を講師に招いて実施しました。

自分の通信制在学中の振り返り、現在の学校・仕事を選んだ経緯や業務内容（困難なこと・やりがい）、後輩へのアドバイスなどを中心に、先輩としての自分の思いを熱く語っていただきました。それぞれの経験を踏まえてのお話には説得力があり、参加した生徒たちは卒業後の活躍の様子を真剣に聞き、「夢は大切」、「進路の決め手は自分の経験」、「得意なこと、好きなことを活かすことがやりがいにつながる」という思いに共感し、「自分も今の生活を大切にしよう」という意識が高まったようです。

お話していただいた後藤さん、西田さん、ありがとうございました。



講演の様子（後藤さん）



講演の様子（西田さん）



生徒質問への回答の様子

第2回 進路探究

実施：11月28日（火） 参加者：通信制生徒希望者

講師：進路指導部 教員

受験に際して必要なスキルの習得に向け、今回は面接と志望理由書について学習をしました。特に、面接では様々な形式があること、面接官の視点などについて理解を深め、個別の模擬面接で入退室を実践し、確認しました。その後、コミュニケーション能力の育成等を目的としたゲームに取り組みました。

他者に分かりやすく自分の考えを伝えること、そして、人と人とが繋がろうとすることは、社会人として生きていくために、また日常生活を営む上でも非常に大切なことと考えます。今回の学習を通して参加者がそのことを改めて感じ、実践へ結びつけていくことを願います。皆で楽しくゲームをするなど心温まる時間を過ごすことができました。



実践の様子（お辞儀）



実践の様子（個別面接）



ゲームの様子

第5回 社会人基礎力講座

実施：12月12日（火） 参加者：通信制希望者、定時制3年生

講師：サポステ浜田 相談支援員

今回は本年度最後の講座であり、「職業理解」をテーマに企業研究の目的・方法について学習しました。企業研究の目的は「志望する企業が自分にあっているかどうか、やりたいことができるのかを調べること」と「採用担当者の納得できる志望動機をまとめること」だと学びました。企業研究の方法では6つのポイントがあることを教わり、特に「自分にとって働くこととは」について「自分自身について振り返る」という視点で、深く考えることだと学びました。そして、ワークシート「自分自身について」、「私の特徴」について書き出し、そのデータをもとに自分自身について見つめなおし、深く考えてみることで志望理由につながることを知りました。

お忙しいところご指導いただいた講師の先生方、1年間ありがとうございます。



講義の様子



ワークシートに取り組む様子



ワークシートに取り組む様子

進路部より

卒業予定生のみなさんへ

- 進路がまだ確定していない人は、今後の進路について家族の方々や担任とよく相談をしてください。
- 共通テスト受験者は、「受験案内」等で日程や準備物等をよく確認しておいてください。
 - ・会場へは各自で出かけます。
 - ・受験後は自己採点結果を1月15日（月）12：00までに学校へ必ず、連絡をしてください。
 - ・進路実現に向け最後まで諦めず受験勉強等に取り組んでください。 ※卒業後も進路相談は可能です。



在校生のみなさんへ

- 卒業後の進路については早い時期から考え、家族の方々や担任とよく相談し、調べるようにしてください。
 - ・学科試験がある学校を志望している生徒は進路部主催の「進学模擬試験」を活用してください。
 - ・高校で実施している資格検定を積極的に受験してください。推薦の際、受験資格になる学校もあります。
- 将来の進路選択を見通した学習活動（特別講座、ボランティア活動、看護体験等）に必ず参加してください。
- 「進路ノート」や「キャリア・パスポート」（ワークシート等）に記録を残し、志望動機に活用できるようにしてください。

少年自然の家 宿泊研修

10月18日（水）・19日（木）実施

江津の少年自然の家での宿泊研修に10名が参加しました。宿泊研修は「4年ぶり」の実施です。（昨年実施予定でしたが日帰りになりました）初日の研修では、少年自然の家の職員の方の指導の下「GGG（ごうつグループワークゲーム）」と称した課題解決ゲームや野外炊飯、浅利富士へのナイトハイクに取り組みました。2日目の研修では車イスバスケットボールに挑戦しました。野外炊飯のバーベキューでは、アルバイトの経験が生かされたのか（?）、みんなで協力して予定よりかなり早く調理が終わりました。ナイトハイクでは暗闇に足がすくんで早々にリタイアする人も…。すべてよい体験です！参加した生徒からは、コミュニケーションの大切さを実感できた、などの感想を聞くことができました。



生活体験発表 島根県大会

10月12日（木）実施

生徒生活体験発表島根県大会が宍道高校で開催されました。生徒のみなさんが作成した発表原稿をもとに、校内選考を経て、原田蓮音菜さんが浜田高校通信制代表に選ばれ出場しました。

原田さんは「社会の中の私」というタイトルで、いろいろな立場の人たちとの出会いを通して社会についての考え方が広がったこと、そしてそんな社会の中で私は大丈夫、と前向きになれたことを発表してくれました。結果は最優秀賞！11月19日に東京で開催の全国大会に出場が決定しました（全国大会のようすは下段）。

また、江尾ひなたさんが中国大会（音源審査）で「人生は長い長い長距離走」のタイトルで発表しました。江尾さんの発表も高く評価され、準優勝の成績に輝きました！2人の原稿は3月に発行される生徒会誌『伊久里』に掲載されます。是非読んでください。



通信制 生活体験発表会全国大会

第71回全国高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会が11月19日、東京の六本木ヒルズで開催されました。島根県大会で優勝した通信制の原田蓮音菜さんが、島根県代表として出場しました。全国からそれぞれの都道府県代表、通信制のブロック代表総勢60名が出場する大会で、原田さんは、上位15名に勝ち残り、「石澤奨学会賞」を受賞しました。



定通合同 スポーツ大会

10月18日(水)・19日(木)実施

定時制・通信制合同スポーツ大会が行われました。通信制は、女子3名、男子4名の計7名が参加しました。種目は、女子はドッチビー、男子はバスケットボールでした。

女子は参加人数が少なかったものの、定時制生徒との合同チームで和気あいあいと楽しむことができました。男子チームは快進撃を見せました！チームの中のバスケットボール経験者が中心となり指示を出したりして、攻めを中心に動く者、パスをつなぐ者、ディフェンスによりアシストする者など、チームワークを発揮し、定時制チームに対して勝利を重ねました。優勝はできませんでしたが、白熱する試合を展開しました。

定時制の生徒と合同で実施する数少ない行事の一つです。定時制ともっと交流を楽しみたい！と願っている人、来年度、是非参加を待っています！！



生徒会提案行事 ニュースポーツ体験

11月26日(日)実施

生徒会執行部が企画した「ニュースポーツ体験」をサブアリーナで行いました。参加生徒は5名でした。親しむ機会が少ないスポーツですが、ラダーゲッター、シャッフルボード、ファミリーバドミントン、を先生方も含めて一緒に楽しみました（どんなスポーツかイメージできますか？写真左がラダーゲッター、中がシャッフルボード、右がスポンジのボールを使用するファミリーバドミントン）。想像以上に夢中になれるスポーツです！

参加した生徒どうし、先生方と親睦を深めることができました。「初対面の人でもスポーツや遊びで仲よくなれることがわかった。」「初めて体験するスポーツばかりで、どうすればうまくいか工夫し考える時間が楽しかった」などと参加した生徒の感想を聞くことができました。企画した生徒会執行部も「みんなが楽しそうにしてくれて嬉しかった」と振り返りました。楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。



心と体の健康講座③

食育講演会

実施：10月16日（火）参加者：通信制希望者、定時制昼間部生徒

10月16日に食育講演会を行いました。島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科より今中先生、中嶋先生にお越しいただき、「かしこく食べて、きれいな身体づくり」をテーマに定時制全生徒、通信制生徒希望者を対象にご講演いただきました。栄養と身体の関係や美肌につながる食材などについてご講話をして頂いた後、料理カードを利用して自分の身体づくりに必要な献立を選び、発表しました。生徒の感想には、「食べ物が身体にもたらす効果や食べることがいかに大切かを改めて意識することができた。」「これから食生活を見直していきたい。」など書いている生徒がおり、貴重な機会となりました。生徒の興味関心が高まるよう工夫していただき、とても楽しい時間となりました。

お忙しい中、ご講演いただき、本当にありがとうございました。



心と体の健康講座④

アロマ講座

実施：11月28日（火）参加者：通信制希望者

アロマインストラクターの斎藤千賀恵先生をお招きして、心と体の健康講座④「アロマ講座」を行いました。まずアロマについての基礎知識についてお話がありました。ぐっすり眠りたい時、リフレッシュしたい時など場面に応じてアロマを使い分けることなどを学びました。その後、自分で選んだアロマオイルを使って、入浴剤作りをしました。作っているときの生徒たちの楽しそうな表情、出来上がったときの笑顔が印象的でした。

参加した生徒たちからは、「今日、帰ったら使ってみよう」、「意外と簡単だったので家でも作ってみよう」、などの感想がありました。ご指導いただいた斎藤千賀恵先生、本当にありがとうございました。





今年は、秋からインフルエンザが大流行しています。また、新型コロナ感染症も、まだまだ落ち着いていない状態です。

インフルエンザと新型コロナ感染症、その他の病気にも感染することなく、心身共に健康な年末年始を過ごしましょう。

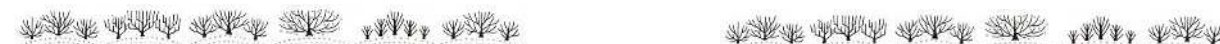
今年の課題は、今年のうちに！
健康診断の結果、治療等が必要な人は
今年のうちに治そう！！



2回に分けて定期健康診断を行いました。治療や検査が必要な人には医療機関へ受診をお願いする文書を配付しています。

医療機関を受診後は、保護者の方がその結果を配布した用紙に記入して、保健室に提出していただくことになっています。

受診された方は、速やかにご提出ください。まだ受診されていない方は、早めの受診をお願いします。



通信制で、「**二酸化炭素濃度計（CO2 モニター）**」を購入していただきました。

下の画像の物を、教室に設置します。



「**二酸化炭素濃度計（CO2 モニター）**」とは

室内の二酸化炭素濃度を適切に管理できるため、感染症対策に役立ちます。

特に気温が下がり乾燥しやすい冬を迎えると、インフルエンザなどの感染症流行を予防するため、二酸化炭素濃度計を使った定期的な換気が大切です。

二酸化炭素濃度が高くなると、私たちの体に頭痛や倦怠感、めまいに吐き気といった悪影響が表れます。

この機械は、換気が必要なことをアラームで教えてくれるものです。

アラームが鳴ったら、2か所以上の窓や戸を開けて、室内の空気を入れ替えましょう。

今後の行事予定

1 月	9日	火	後期試験「受験願」「別室受験願」提出しめきり 16:30 必着
	10日	水	「受験願提出一覧」郵送
	16日	火	後期試験①（場所：浜田高校） 作品展示開始
	17日	水	進研記述模試（～18日）
	21日	日	後期試験②（場所：浜田高校・大田高校・益田翔陽高校）
	23日	火	後期試験③（場所：浜田高校・大田あすてらす・益田市民学習センター）
	25日	木	「総合的な探究の時間」第3回レポート合格しめきり 16:30
	28日	日	後期試験④（場所：浜田高校・大田高校・益田翔陽高校） 全商簿記実務検定
	31日	水	「再試験受験願」提出しめきり 16:30 必着
2 月	4日	日	再試験（場所：浜田高校）
	5日	月	進研共通テスト模試（～6日）
	13日	火	追認試験（場所：浜田高校）
	19・20日	月火	冬期集団研修（予定）
	20日	火	生徒総会、在校生授賞式
	29日	木	卒業生授賞式、同窓会入会式、テーブルマナー講習会
3 月	1日	金	卒業式
	4日	月	高校入試のため生徒登校不可（～7日）
	10日	日	在校生受講指導（場所：浜田高校、大田高校、益田翔陽高校）
	18日	月	高校入試のため生徒登校不可（～19日）
	21日	木	離任式
	26日	火	高校入試のため生徒登校不可（～29日）

※新型コロナウイルス等の感染状況によっては変更になることがあります。