

亀山通信

2024年12月発行

第71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（火）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
16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6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71号の主な内容

◎教務部より

- ・後期試験の受験について・・・P1～2
- ・後期試験時間割・・・・・・・・P3～4
- ・後期試験各教科からの連絡・・・P5

◎教科作品の展示について・・・P6

◎特別活動報告・・・・・・・・P7～13

◎進路部より・・・・・・・・P10

◎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19日（日）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24日（火）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8日（水）16:30**）までに提出されていること。

(2) 『受験願』について **後期試験を受験するには「受験願」の提出が必要です。**

受験資格のある受講講座について、**Google Forms**で「受験願」を提出します。Google Formsで提出できない人のみ、**今回に限って紙の受験願を提出しても構いません。**

来年度からは、Google Formsでの受付に完全移行するため、慣れるためにもGoogle Formsでの提出をお願いします。


提出しめきり 1月8日（水）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！）

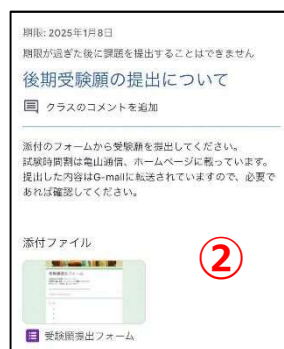
(3) Google Formsでの『受験願』の提出のしかた

大前提として Google classroom (各 HR) への登録が必要です。

- ① Google classroom (各自の HR) を開く。  ← クラスルームのアイコン
- ② 配布された「受験願提出フォーム」を開く。
- ③ *必須入力を入力して次へ。(メール、ルーム、生徒番号、名前、受験会場・日付)
- ④ 受験科目を選択して、送信する。
- ⑤ 受験会場・日付ごとに、③～④を繰り返す。



①



②



③



④

※G-mail に自分が送信した内容が送られてきます。正しく提出できているか確認してください。

操作方法等わからない場合は、学校に問い合わせてください。(12/28～1/5 はお休みです)

(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9日(木) 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、間違いがあればすぐに学校へ連絡してください。

(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.5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、その試験科目は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、その試験科目は0点となりますので、必ず電源を切ってください。

◆ 試験途中の退席はできません。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21日(火)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、服飾文化、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。(最大6科目まで) 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29日(水) 16:30
再試験日 2月2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！

国語：「現代の国語」「言語文化」「文学国語」「古典探究」

地歴・公民：「地理総合」「地理探究」「歴史総合」「日本史探究」「世界史探究」「公共(a)(b)」「政治・経済(a)(b)」

数学：「数学入門(1)(2)」「数学Ⅰ(1)(2)」「数学Ⅱ」「数学A」 理科：「科学と人間生活」「物理基礎」「化学基礎」「生物基礎」

体育：「体育1～5」 芸術：「美術Ⅰ、Ⅱ」「書道Ⅰ、Ⅱ」 家庭：「家庭総合」「消費生活」「保育基礎」「服飾文化」

英語：「英語入門(1)(2)」「英語コミュニケーションⅠ、Ⅱ」「論理・表現Ⅰ」

商業：「ビジネス基礎」「簿記」「情報処理」(「情報処理」は浜田のみ。時間割に注意！)

令和6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 1/19 (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
	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)		保健	芸術
		体育	体育	体育			
② 1/21 (火)	家庭	地歴・公民	国語	家庭	昼休み	国語	地歴・公民
	理科	数学	英語	理科		英語	数学
	芸術	芸術	情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	保健		情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)	
				体育		体育	体育
③ 1/26 (日)	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 (情報処理除く)	保健	情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)	芸術		芸術	
				体育		体育	体育
④ 1/28 (火)	地歴・公民	家庭	家庭	地歴・公民	昼休み	国語	国語
	数学	理科	理科	数学		英語	英語
	芸術	保健	芸術	保健		情報Ⅰ・商業 (情報処理除く)	情報Ⅰ・商業 (情報処理あり)
		体育	体育	体育			

※ 「体育」は体育館（サブ）での実技試験です。

令和6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 1/19 (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（3F 研修室3）

	1限	2限	3限
	9:15~10:00	10:10~10:55	11:05~11:50
② 1/21 (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 1/26 (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6年度 協力校（益田） 後期試験時間割

会場：益田高校

	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 1/19 (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 1/21 (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 1/26 (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6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 漢字で書けるところは全て漢字で解答しましょう。</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、わかりやすくなると思います（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>筆記試験と実技試験を行います。<u>鉛筆</u>を準備してください。</p>
書道	<p>筆記試験を行います。</p>
体育1～5	<p>実技試験のみ行います。注）前期とは別の種目を選択してください</p> <p>① バasket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」提出時まで</u>に担当教員に申し出てください。 「受験願」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>筆記試験と実技試験を行います。後期は、<u>協力校で受験できません。</u></p>
服飾文化	<p>筆記試験と実技試験を行います。</p> <p>＜実技試験＞ <u>縫い針・手縫い糸（色の濃いもの）・糸切はさみ</u> が必要になります。 準備してください。（当日は貸出不可）</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7年1月19日(火)～4月7日(月) 【後期試験日から】
展示内容	・書道、美術の作品、保育基礎・服飾文化の作品 ・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(土) 卒業式 在校生：4月13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15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、のビジネスマナーの基本について学習しました。特に、「身だしなみが大切だということが分かった」、「難しい敬語の種類を学べて良かった」という感想が多く、貴重な時間を過ごすことができたようです。また、「日ごろから気にして過ごしたいと思った」、「将来のことを見据えて学べて良かった」と将来に向けて日頃から取り組む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



実践の様子（お辞儀）



演習の様子(敬語)

第2回 企業・学校見学

実施：11月6日（水） 参加者：通信制希望者
浜田・益田圏域の企業・学校見学

島根合板株式会社：合板の製造・販売を軸とした会社です。工場内を見学し、製造工程について深く理解するとともに、手作業の部分もあり、従業員の皆さんが協力して正確に素早く操作する動作・技術に驚きながら、国内販売シェア30%の技術を感じました。



シマネ益田電子株式会社：半導体製品、センサー等の電子部品の設計・開発・製造の会社です。「安全・安心・快適な暮らし」を実現すること、自社ブランドの新製品の開発を行っていることを知り、志も高いことに驚いたようです。また、クリーンルームでの製造過程を詳しく、クイズを交えながら分かりやすく説明・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」を直接感じることができました。



島根県立西部高等技術校：各学科（機械加工・溶接、建築、OAシステム、事務ワーク）の学び・特徴について、教えていただきました。その後、施設・設備や実習の様子を見て回りました。訓練生が真剣に実習に取り組む姿を見たり、かんな体験や訓練生作品にふれることで「ものづくり」のイメージがわき、各学科の違いや将来を見据えた特色あるカリキュラムを詳しく知ることができました。

概況説明や施設の環境づくり、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。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。



切削工程（大根のかつら剥きのよう）
（島根合板株式会社）



クリーンルーム
（シマネ益田電子株式会社）



かんな体験



生徒作品見学

（島根県立西部高等技術校）

第4回 社会人基礎力講座

実施：11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、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。検査をもとに6つのパーソナルタイプ（現実的、研究的、芸術的、社会的、企業的、慣習的）から自分の適職タイプを導き出し、職業一覧（ホランドの六角形）から自分の気になる仕事を発見しました。そして、それぞれのタイプに特徴的な職業を説明していただきました。「自分の興味のあることが分かった」、「自分の向かう方向が分かり、将来への自信が少しついた」と将来の職業を決める上でのヒントになったようです。

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（6つのパーソナルタイプ、ホランドの六角形）



先輩から学ぶ会

実施：11月17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R5卒業 原田 蓮音菜さん（益田市役所 勤務）

自分の通信制在学中の振り返り、現在の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。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、「自己分析」の大切さや「チャレンジは財産」、「自分で選択する」ことが将来につながっていくという大切な点について教えていただきました。また、アルバイトなどの社会経験の重要性や自分のリズムでいかに考え、過ごすかという点においても参考になる部分を多く感じておりました。

「挑戦することに重きを置いて何にも否定的にならず物事を考えるというマインドが大切」、「早いうちから自己分析することにより、後々楽になるので早めに自己分析をしようと思った」、「自分を見つめる機会になったと思いました。まず、成長していくためには自分ができることは何かを現実から目を背けずに考えることからしてみようと思いました。」、「自分で選択するということが自分の成長につながると大切なことが分かりました」というように意識の変化があったようです。

お話していただいた、原田さん、ありがとうございました。



講演の様子



原田さん



生徒質問の様子

第2回 進路探究

実施：11月26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室から退室までの流れを確認しました。その後、ワークシート「志望理由書、履歴書の志望理由・動機を書く前に」に取り組みました。取り組むことで自分の自信の価値観を探ること、興味・関心（情報、ヒト、モノに対する）の強さを知ること、今までの経験の掘り起こすことにつながりました。「面接にもいろいろな種類があると分かった」、「具体的に教えてもらい分かりやすかった」、「ワークシートで自分のことを知ることができて良かった」、との感想にあるように講座に熱心に取り組むことができました。今回の学習を通して参加者が進路実現に向けて、実践へ結びつけていくことを願います。



講義の様子（面接）



実演指導（お辞儀）



ワークシートの様子

第5回 社会人基礎力講座

実施：12月3日（火） 参加者：通信制希望者、定時制3年生

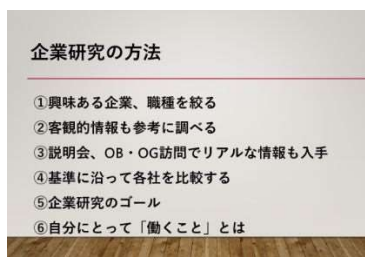
講師：サポステ浜田 相談支援員

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。そして、「自分自身のことをまとめてみて客観視することができたので自分自身に合った業種を考えることができ職種を絞ることができた」、「自分自身について分かったし、企業の探し方も分かったので自分にあった仕事を見つけることが出来そうだった」、「自分自身について知ることは職業選択で大事になってくること分かった」との感想があり、自己分析して職業選択することの意義を理解したようです。

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



講義内容のパワーポイント



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。
 - ・「進路のてびき」を読んでみてください。図書室の進路コーナーを活用してください。
- 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、受験資格になる企業・学校もあります。
 - ・自分の進路選択を見通した科目の受講を考えてください。
例えば、一般事務の就職希望者は「情報処理」や「簿記」の商業科目を受講する等
 - ・共通テスト受験予定の人は HP で受験年度の受験科目、日程等をよく確認しておいてください。
- 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。
- SHRに出席し、担任と進路の話をしてください。「進路の手引き」や「進路ノート」を持参して質問してください。
- 「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。

地域巡検（浜田）

10月24日（木） アクアス、有福温泉街

「浜田・江津の“推し活”を研究する～地域資源を活かす！浜田・江津ファンを増やす！」と題して浜田・江津地区の地域巡検を実施しました。17名の生徒が参加しました。学校で浜田市の観光 PR 動画「どんちっちはまだ」を視聴後、動画を作成された浜田市観光協会のみなさんから PR 動画作成のポイントや苦労話などを聞きました。その後、アクアスに移動し、広報担当の方からアクアスの PR について館内ツアーを兼ねて説明していただきました。その後の有福温泉街では江津市観光商工課の方のガイドで有福温泉のよさを見つける散策を行いました。

最後には巡検のまとめとして「有福温泉のダークなところを愛してもらうためにはどうすればよい！？」というテーマで3グループに分かれたワークショップに挑戦しました。ガイドしていただいた方々に手伝ってもらいながら「ダークな魅力ってどういうこと？」「誰にアピールすればよい？」といういろいろなアイデアを出しあいました。ハロウィンの時期でもあり、イベントと関連させたアイデアを生み出すことができたチームもありました。

地域の魅力を伝えるための工夫について、しっかりと考えることができた1日になりました。

定通合同 スポーツ大会

10月22日（火）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6名、男子9名の計15名が参加しました。種目は、女子はドッチボール、男子はバスケットボールでした。

女子は昨年に比べて参加人数が大幅に増え、通信制チームで参加することができました。男子は2チーム出場し、1位と2位を独占する快進撃を見せました！大会前から熱心に練習し、すべての生徒がそれぞれの立場で活躍する姿が見られました。エキシビションでは、2チームが協力して定時制チームと対決し、見ごたえのあるゲーム展開となりました。

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！！



通信制 宿泊研修

10月30日（水）31日（木）実施

江津市にある、県立少年自然の家で、宿泊研修を行いました。今年は男子6名、女子4名の計10名の参加となりました。

少年自然の家ならではの、「GGG」（ごうつグループワークゲーム）や、ろうそくを使って作品を作る「光の芸術」、「車いすバスケット」などの研修を行いました。そのほか、自分たちでお米を炊いたり、食材を切ったりするなど、生徒全員が協力してのBBQも行いました。

今年度後期から通信制に入学した生徒、普段あまり浜田本校に顔を出すことのない生徒も参加していましたが、様々な研修や休憩時間の会話などから、だんだんと仲が深まっていく様子が印象的でした。



生活体験発表 島根県大会

10月10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、野村心さんと島津晴夏さんが浜田高校通信制代表に選ばれ出場しました。

野村さんは「日進月歩」というタイトルで、全速で走り疲れて歩けなくなるのではなく、今日一步一步確実に歩いていくような生き方をめざすことの大切さを発表してくれました。島津さんは「人生の速度」というタイトルで、多様な人たちとのかかわりに感謝しながら自分の速度で歩んでいきたいことを発表してくれました。結果は野村さんが3位入賞でした。また、野村さんは中国大会（音源審査）にも出場し、こちらでは2位の成績をおさめました。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。

生徒会提案行事 クリスマスケーキづくり

11月24日（日）実施

生徒会執行部が企画した「クリスマスケーキ作り」を家庭科室で行いました。参加生徒は10名でした。まずは楽しそうな写真をごらんください！2チームに分かれてスポンジケーキに生クリームやイチゴ、お菓子などでデコレーションしました。そして、見ての通りのワクワクする仕上がりになりました！参加者の中には「ケーキ作りは引き算・・・コチャゴチャ飾る前の方が見ばえよかった。」などの声もありましたが、楽しければ全部OKでした！ケーキ作りの後はビンゴ大会で大いに盛り上がりました。参加した生徒どうし、親睦を深め、ゆかいな時間を過ごすことができました。



心と体の健康講座②

実施：10月29日（火）

参加者：通信制希望者、定時制全生徒

10月29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福田先生、中嶋先生にお越しいただき、「中食（コンビニ、冷凍食品、総菜）の選び方」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。高校生に必要な栄養素をうまくとる方法などについてご講話をして頂いた後、コンビニの商品から自分の食べたいランチを決め、選んだランチを見返して課題を考えました。生徒の感想には、「中食が不健康というわけではない、五大栄養素もどれかに偏るのはダメで、どの栄養素も生きていくために必要なんだなと思いました。」「栄養のバランスやカルシウム・鉄を意識した食事をしていきたい。」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③

実施：11月19日（火）

参加者：通信制希望者

アロマ講座

心と体の健康講座③を「アロマテラピー癒しの教室」と銘打ち、アロマインストラクターである斎藤千賀恵先生をお招きして行いました。

最初にアロマテラピーについての基礎知識についてお話があり、続いて入浴剤作りに挑戦しました。ぐっすり眠りたい時はラベンダーやベルガモット、リフレッシュしたい時はオレンジスイートやローズマリーなど気分に応じてアロマを使い分けることを学びました。入浴剤を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、「バスボムも日常使っているもので簡単に作れるので、帰ったらまた作りたい。」「ラベンダーがぐっすり効果やリラックス効果があることが分かった。」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、楽しい時間をありがとうございました。



保健部より



いよいよ 2024 年も残り数日となりました。
冬になるとインフルエンザが流行しやすくなります。
体調に気を付けて心身ともに健康な年末年始を過ごしましょう。

健康に過ごすために

ここでクイズ！

**Q 風邪予防の効果が期待できる飲み物はなん
でしょう？**

① 豆乳 ② コーヒー ③ 緑茶

分かりましたか？ 緑茶には「カテキン」という成分が含まれており、「カテキン」には殺菌効果があります。よって緑茶うがいは風邪予防の効果が期待できます！

冬休みも健康に過ごすために

混雑、密集した場所から帰ったら手洗い・うがい

体調が悪いときは、ゆっくり休もう

タバコ お酒 危険ドラッグ

SNS の出会い
「ネットみるからいっしょに行こう！」
「写真交換しよ〜！」
高額支払い！
簡単荷運び
闇バイト

危険な誘いを受けたらその場から離れて、すぐに信頼できる大人に相談しよう

©少年写真新聞社2024

正しい手の洗い方

手洗いの前には、時計などを外しておきます。すすみずみまで洗った後は、十分な水で泡や汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。

① 手を水でぬらし、石けんをつけてよく泡立てて手のひらを洗います
② 手の甲を伸ばすように洗います
③ 指先や爪の間を反対の手のひらでこすり洗います
④ 指と指の間をこすって洗います
⑤ 親指をつかんでねじり洗います
⑥ 手首もつかんでねじり洗います

「出典 少年写真新聞社」

見直そう！正しい手の洗い方

洗い頻しの多いところ やや洗い頻しの多いところ

手の甲側 手のひら側

「出典 少年写真新聞社」

☆保健室からのお願い☆

前期に 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布しています。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。また、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に罹患し、自宅での療養が必要と病院から指示を受けた場合には必ず学校に連絡をするようにしてください。

今後の行事予定

1月	8日	水	後期試験「受験願」「別室受験願」提出しめきり 16:30 必着
	9日	木	「受験願提出一覧」郵送
	15日	水	進研記述模試（～16日）
	19日	日	後期試験①（場所：浜田高校・大田高校・益田高校） 作品展示開始、全商情報処理検定、生徒会役員選挙（～28日）
	21日	火	後期試験②（場所：浜田高校・大田あすてらす・益田市民学習センター）
	26日	日	後期試験③（場所：浜田高校・大田高校・益田高校）
	28日	火	後期試験④（場所：浜田高校）
	29日	水	「再試験受験願」提出しめきり 16:30 必着
	30日	木	「総合的な探究の時間」第4回レポート合格しめきり 16:30
2月	2日	日	再試験（場所：浜田高校）
	6日	木	進研共通テスト模試（～7日）
	12日	水	追認試験（場所：浜田高校）
	14・18日	金火	冬期集団研修（予定）
	18日	火	生徒総会、在校生授賞式
	28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	土	卒業式
	4日	火	高校入試のため生徒登校不可（～6日）
	16日	日	在校生受講指導（場所：浜田高校、大田高校、益田高校）
	18日	月	高校入試のため生徒登校不可（～19日）
	24日	月	離任式
	26日	水	高校入試のため生徒登校不可（～28日）