

日々輝学園高等学校だより

=平成29年9月1日発行=

- (1) 「わかる・できる」という実感を大切に、「学ぶ力」を高めます。
- (2) 組織的・多角的なメンタルサポートで、「心の力」を引き出します。
- (3) さまざまな体験学習を通して、「社会とかかわる力」を培います。
- (4) 多様な進路指導を展開し、主体的に進路を選択する態度・能力を養います。



横浜校校長 森田 真 〒224-0041 横浜市都筑区仲町台 1-10-18 TEL(045)945-3778

Hp: <http://www.hibiki-gakuen.ed.jp> Email: yokohama@hibiki-gakuen.ed.jp

新しい学期に向かって、新たな気持ちで進みましょう！

横浜校校長 森田 真

今年も楽しい夏休みが終わってしまいました。寂しい気持ちになる人も大勢いるかと思えます。誰しも同じです。でも、新たな楽しみを目指してみんなで頑張っていきましょう。

当初の猛暑の夏の予想から、雨降りが多く日照時間が例年になく極端に少ない夏となっていました。じめじめとした日が続いて、イライラすることも多かったのではないのでしょうか。

学校前の花壇は、雨が多かったためか、この夏の間も花々がきれいに咲き誇っています。そうした中、とてもうれしいことに、ハマロード・サポーターとして、横浜校が横浜市より感謝状を授与されました。ハマロード・サポーターとは、横浜市道路局が主催する地域の方々との協業による「みちづくり」事業のひとつですが、横浜校では3年前からそれに参加をして、学校前の道路の花壇化に取り組んでいるところでした。

8月25日、横浜市南公会堂で、「ハマロード交流会」が行われ、その中で感謝状の授与が行われました。本校からは生徒会役員とボランティア部から20名が参加をして、うれしい時間を過ごしました。ちょうど時を同じくして、都筑公会堂のある区庁舎1階ロビーで、「ハマロード・サポーター パネル展示」があります。展示期間は、9月14日（木）から19日（火）までですので、近くにお寄りの際は、ぜひご覧ください。

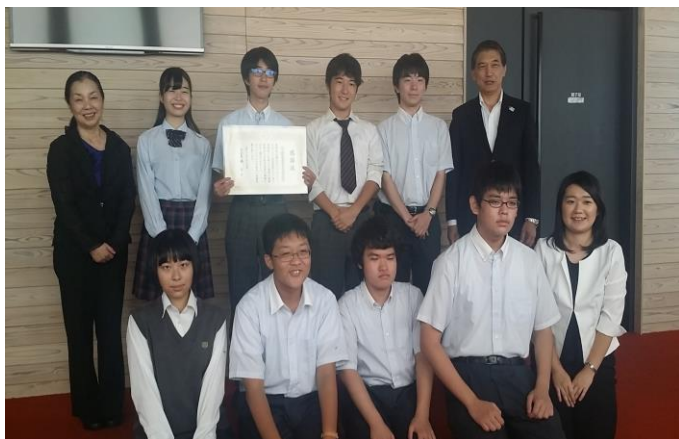
また、先にお知らせしましたように、日々輝学園高等学校が、「全日本学校関係緑化コンクール 学校環境緑化の部」で準特選となり、衆議院議長より表彰状をいただきました。併せて報告をさせていただきます。

さて、3年生が6月に行った「よのなか学習プログラム」を1年生と2年生も夏休み中の8月21日に行うことができました。今年度は、校外での実習もあり、また実技や実演が多く生徒の皆さんにとっても楽しい時間となったのではないのでしょうか。

その道のプロが経験の中から蓄積している知識と技術はなんとすごいのだろうか、と思わされるような講座がいくつもある、たいへん有意義なプログラムだったと思います。

☆ハマロード感謝状授与☆

☆全日本学校関係緑化コンクール準特選☆





● 1年生より

とうとう夏休みが終わってしまいました。たくさん遊んだ人、アルバイトをがんばった人、ゆっくりした人、それぞれだと思いますが、充実した夏休みだったなら嬉しく思います。今日から学校が始まりました。生活のリズムは戻っていますか。学習の姿勢は大丈夫ですか。入学時を思い出し、もう一度気を引きしめ学校生活を過ごしてほしいです。これから行事もたくさんあります。クラスメイトと協力して良い思い出を作ってください。

《よのなか学習プログラムの様子》



● 2年生より

長い夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。2年生の夏休みには進路の時間の宿題として、大学や専門学校へ見学するという宿題が出されています。オープンキャンパスや体験授業などに参加してみてどのように感じたでしょうか。学校生活を楽しむだけでなく、少しずつ進路を意識できるようになると嬉しく思います。夏休みの生活を振り返り、夏休み気分から気持ちを切り替えて、学校生活を過ごしましょう。

《よのなか学習プログラムの様子》



● 3年生より

さて、夏休みもいよいよ終わってしまいました。3年生の皆さんはいままでとは違う夏休みを過ごした人が多かったのではないのでしょうか。人によっては、ほぼ毎日登校し、面接練習や書類作成を行っていました。すでにAO入試を終えた人もいます。過ごし方は人それぞれだったと思いますが、受験卒業後の進路に向けて、少しずつでも行動に移していくこと、考えることは大切です。そしてどのような進路を選ぶとしても、いまの基本は学校生活です。まずは今日からの学校生活をしっかりと送っていきましょう。

《面接補習の様子》



● 全国大会報告

《 陸上部 》

8月11日（金）～13日（日）に駒沢オリンピックスタジアム陸上競技場で全国大会が行われました。横浜校からは4名が参加し、その中で2年E組の小川原一樹さんが4×100mリレーで5位に入賞しました。

暑い中、多くの方に応援に来て頂きました。ご声援ありがとうございました。



《 バドミントン部 》

8月16日（水）～19日（土）に小田原アリーナで全国大会が行われました。横浜校からは1年E組の木村杏さんが出場しました。結果は惜しくも2回戦敗退でしたが、善戦しました。ご声援ありがとうございました。



● 「相談室だより」から

今年の夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？

充実した夏休みを過ごせた人もいれば、何かやり残した気持ちを持っている人もいます。この夏休みの経験を次につなげつつ、気持ちは「学校生活」に切り替えていきましょう♪

《生活リズムきりかえのポイント》

①：今夜は昨日より10分早く寝て、翌朝は今朝より10分早く起きよう

夏休み中、「夜ふかし」「朝ねぼう」が習慣化した人はいませんか？そういう人にとって、寝る時間や起きる時間をいきなり30分ずつ早くするのは難しいかもしれません。1日10分ずつで良いので、着実に早めていきましょう。

②：1日3食きちんと食べよう

しっかりとした食生活で、体のリズムも規則正しくなります。ただし、夕飯は寝る3時間前に済ませないと寝つきにくくなってしまうそうです。食事の時間も気をつけたいですね。

③：適度に体を動かそう

軽い運動をすると体が適度に疲れ、快眠につながります。ストレッチ運動などは、体が伸びて心地よく、気分も良くなりそうですね。

④：寝る前のテレビ・パソコン・スマホや携帯ゲームをやめよう

光の刺激を減らすことで、体が「もう寝るんだな」と感じ、眠りに入りやすくなると言われています。

寝つきが悪い人、いつも「眠い」「ダルい」と思っている人。一度ためしに、寝る30分くらい前にテレビ・パソコン・スマホ・携帯ゲームなどの使用をやめてみてはどうでしょうか。

以上、4つのポイントを紹介しましたが、何よりも大切なのは

生活リズムをきりかえよう！と、自分でハッキリと意識すること です。

自分で「きりかえよう！」と意識できたら、4つのポイントのどれか、自分が一番取り組みやすいと思うことから取り組んでいってくださいね。