

# 日々輝学園高等学校だより

＝平成30年9月28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

## 花冠祭のテーマは、「煌（きら）めき」！

横浜校校長 森田 真

いよいよ10月12日と13日に、「花冠祭」が開催されます。

ところで、8月上旬のある日、私は友人と一緒に長野県の清里高原に向かいました。

横浜は、あいにくの台風の影響で雨模様でしたが、中央高速道路の談合坂の先にあるトンネルを抜けると、思いもかけず晴れ間がのぞき、山々の緑が目にも染みるようでした。

清里高原では、富士山と八ヶ岳の山並みがきれいにその姿を見せていました。

しかしながら、その日一日私たちを追いかけてきた台風のためでしょうか、夕方には湧き出してきた雲が青空を覆い始めてきました。そして、夜8時にはすっかり雲が空を覆ってしまっていたのでした。

夏の高原の星空を期待していた私たちは、本当にかっかりしましたが、これも運命とあまんじてその悲劇を受け入れようと思いました。

と、その時です。雲の切れ目から「天の川」がその姿を現し始めました。そして、その切れ目が見る見るうちに大きさを増して、頭上の空一面に満天の星が煌めき出したのです。

天空を北から南に大きく流れる「天の川」。

その北側には、大きな「北斗七星（おおくま座）」が「北極星」と共に輝いています。

南には怖いくらいに真っ赤な「火星」が瞬いています。

そして、「アルタイル」「ベガ」「テネブ」が形づくる「夏の大三角形」。

それは、ほんの一瞬の時間でした。

空を覆う雲が、またもどのように満天の星たちを覆い隠して、前よりいっそう深い闇が訪れました。

思いがけずに頭上の煌めきを味わった興奮から覚めた私たちは、考えたのでした。

「一晩中、あの星の煌めきを見ていたら、これだけうれしく楽しく、心からの感動をしたらどうか…。」「短い時間だったからこそ、年甲斐もなく思わず歓声をあげるくらい感動したんだねえ…。」

ほんの一瞬の煌めきの中にこそ真の美しさは宿る。

花冠祭の二日間にその「煌めき」は生まれるか？

それは、あなたのクラスにかかっています。全力で頑張ってください。



## ● 第22回花冠祭出し物一覧

参加団体名	部門	参加内容
1 A	ステージ	映像(バカッコイイ動画)
1 B	イベント	テレビ番組を模したミニゲーム
1 C	イベント	縁日
1 D	模擬店	カフェ(ドリンクとワッフルの販売)
1 E	創作展示	天空の城ラピュタ風
2 A	模擬店	怖い系カフェ
2 B	イベント	宝探し&人探し
2 C	創作展示	「不思議の国」をイメージしたフォトスポット&休憩所
2 D	ステージ	怖い話を実演
2 E	ステージ	ダンス発表会
3 A	模擬店	イタリアンレストラン
3 B	イベント	カジノ
3 C	創作展示	見なきゃよかった展示会
3 D	ステージ	演劇&映像(4パターン)
3 E	模擬店	ジュース、フルーツポンチの販売
音楽部	ステージ	後夜祭にて行う白熱ライブ
アート部	創作展示	ステッカー・ポストカードの無料配布
合唱部	ステージ	合唱
映画・演劇部	ステージ	演劇
パソコン部	創作展示	ゲーム展示、小説展示
ボランティア部	創作展示	活動報告展示
料理部	模擬店	わたあめ販売
野球部	イベント	ストラックアウト
バスケット部	イベント	バスケット部を探せ！！
陸上競技部	イベント	体力測定
生徒会	イベント	スタンプラリー
※同窓会	模擬店	くじ付きドリンク

○保護者の方と生徒の親族の方は10月13日(土)にご参加いただけます。

当日は10時30分より駐車場で受付をいたします。

生徒に配布しました招待状をご持参のうえ、ご来校下さい。





## ●ほけんだよりから

### 🌀生活リズムは整っていますか？

長い休み明けは、自分が思っている以上に体は疲れやすくなっています。夏休みが明けてから1ヶ月以上たちましたが、お休みモードになっていた体と心は元に戻ったでしょうか？生活リズムを整えるポイントは2つ、睡眠と食事です！！

### ●睡眠

疲労回復には、睡眠が最も重要です。忘れてはいけないことは、「脳」を休ませることです。自分はどのような睡眠をとっているか振り返り、下の項目を実践してみましょう！！

- 7～8時間の睡眠をとる。
- なるべく毎日同じ時間に起きる。
- 寝る前1～2時間はスマホや携帯電話、テレビ、ゲーム、パソコンは触らないようにする。
- 寝る環境を整える。(照明や室温の調節)
- 寝る2時間前には食事を済ませる。

### ●食事

人が活動するために必要なものはエネルギーです！「エネルギー＝食事」しっかり食べて体を動かす原動力をつけましょう。

《夏に弱った体に良い栄養素と食材》

- ビタミンB1 (豚肉、うなぎ、大豆)
- ビタミンB2 (レバー、卵、納豆、ナッツ類)
- ビタミンB6 (マグロ、カツオ、ニンニク)
- ビタミンB12 (貝類、海藻類)
- ビタミンC (果物、野菜←ピーマンやゴーヤがおすすめ😊)

【9月1日は防災の日、9月9日は救急の日でした！！】

防災の日は、防災訓練をしている地域も多いですね。また、最近では自然災害が多発しています。これを機に保護者の方と緊急時の対応や、防災バッグ・救急箱の見直しをするといいかもしれませんね。

