



## 2学期スタート！

今日から2学期がスタートです。8月21日(月)～25日(金)、28日(月)に実施した夏季授業は、体や気分を学校モードに戻し2学期を始める準備につながったと思います。生活リズムを整えるためには、睡眠時間の確保が大切です。学校がある平日の起床時間は決まっていますが、翌日が休日の金曜日や土曜日は、ついつい夜遅くまで起きていて…とリズムを崩しがちです。そして、休日の朝は遅く起き、夜は夜更かし、それで月曜日の朝、起きるのがしんどい…という **Blue Monday** (憂鬱な月曜日) に。睡眠時間が不足すると、午前中はぼーっとして過ごし、つい夕寝をして、また夜眠れない…という悪循環にもなります。しかし、必要な睡眠時間が確保できると、朝スッキリ目覚めて、充実した1日が過ごせます。いきなり早寝から始めるのは難しいので、「早起き」をすることから始めましょう。「早起き」を続けていると、体が求める睡眠時間は決まっているので、早寝も自然にできるようになります。睡眠不足が続くと、授業中に居眠りをしたり、集中力が低下したりして、勉強したことが頭の中に入ってきません。また、睡眠不足が慢性化すると、食欲が抑えられなくなって肥満につながったり、疲れやすくなり、免疫機能の低下にもつながって、風邪をひきやすくなったりします。健康を保ち、学力アップを目指し、充実した2学期にするためにも、睡眠時間を確保して、生活リズムを整えていきましょう。



## キャリア教育 (キャリア・スタート・ウィーク)

「キャリア・スタート・ウィーク」(職場体験学習)が、8月22日(火)～24日(木)に実施されました。それぞれが目標を持って体験に臨みました。今後は、体験したことを中心に新聞にまとめ、中国新聞の「みんなの新聞コンクール」のジュニア新聞部門に応募したり、パワーポイントにまとめたりして、学習発表会で発表していく予定です。

### 【生徒の感想 (職場体験日誌より)】

この3日間で自分の苦手への挑戦をし、いろいろな方に教えてもらったことや様々な体験から、仕事の大変さを知り学ぶことができたので、それを将来、自分が働くときに思い出して参考にしたいです。

コミュニケーションを取ることが苦手だったけれど、職場体験では積極的に声をかけることができました。これからも積極的な姿勢や、人への思いやりを忘れず、頑張っていきたいです。



## 第2回進路説明会(高等学校説明会)に向けて

9月5日(火)に第2回進路説明会(高等学校説明会)が予定されています。今回は、広島県立呉商業高等学校、呉市立呉高等学校、広島県立広高等学校、清水ヶ丘高等学校、呉港高等学校の5つの高等学校に来ていただきます。当日3年生は、司会・講師誘導・質問担当の係を分担し、説明会の運営をします。2年生は会場準備や片付けを担当します。しっかりお話を聞いて、これからの進路選択の参考にしてください。

## オープンスクール・高校説明会の案内 18

### ◎広島市立広島工業高等学校 『広島市工発明・工夫アイデアコンペ』

【テーマ】 日常生活を見回して、身近に困っている人はいないか。

例えば、「不便なことを改善する方法」や「あったら楽しいと思うもの」「みんなが驚く発明」等について具体的なアイデア・製品を募集します。何に困っているのか、その本質を聞き取ることが大切です。

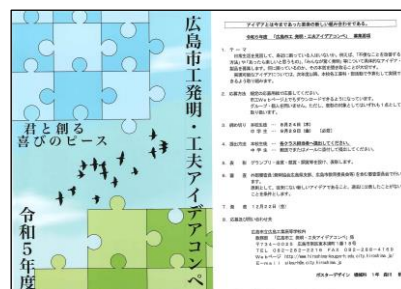
【応募方法】 規定の応募用紙で応募してください。

市工 Web ページ上でもダウンロードできます。

【申込締切】 9月29日(金) 郵送(必着)

またはメールに添付して提出

【発表】 12月22日(金)



### ◎小井手ファッションビューティー専門学校 体験入学会

【日時】 9月10日(日) 【校内締切: 9月4日(月)】

午前の部: 9:30 ~ 11:30 (受付 9:00 ~)

午後の部: 13:00 ~ 15:00 (受付 12:30 ~)

※体験入学会に参加された保護者対象に「特待生・授業料軽減制度等に係る説明会」を開催します。



### ◎広島新庄高等学校 オープンスクール

【日時】 9月18日(月・祝)

8:25 ~ 9:20 受付

9:00 ~ 9:20 校内見学(自由見学)

9:20 ~ 9:50 オープニング(生徒による学校紹介,  
パフォーマンス)

10:10 ~ 11:00 入試ガイダンス(国・数・英)

11:00 ~ 11:30 コース説明・生徒募集要項説明

11:30 ~ 昼食体験

12:00 ~ 寮見学(希望者)

13:00 ~ 15:00 クラブ見学・体験(希望者), 個別相談(希望者)

【参加申込】 ホームページからの申込【申込締切 9月16日(土)】

【その他】 上履きを持参してください。

