

感謝・懸命・意識

1. ～5月病に打ち勝つために～

5月になると、よく聞く言葉のひとつに「5月病」がありますね。4月に新しい環境になり、知らず知らずのうちに溜まったストレスと、春休みが終わって学校モードになった生活リズムが重なり、「なんとなく体調が悪い」「やる気がでない」など、心や身体に不調があらわれる状況のことをいいます。

5月病の対処法としては、次のような方法が効果的といわれています。

- ・親しい人たちと交流する
- ・意識して、多く笑う
- ・物事を『良い』『悪い』などの両極端にわけて考えない
- ・なんでも完璧かんぺきにしすぎようとしな
- ・「寝る時間」「起きる時間」「食事の時間」などを固定して、生活リズムを一定にする

ストレスをためないように、ストレスに負けないようにしていきましょう。友人や家族に相談しにくいことがあれば、錦城高校の先生に相談してみてくださいね。

2. ～就職・進学に向けて～

4月20日(木)総合的な探究の時間で株式会社COFFISOの方に来ていただき、面接の際の身だしなみや正しい敬語、お辞儀の仕方や短所から長所への言い換え方を学びました。普段、何気なく言っていた“敬語”も間違っていたという人もいたのではないのでしょうか。お辞儀の種類も“会釈”“敬礼”“最敬礼”の3種類がありましたね。敬語や尊敬語、お辞儀の仕方も、時と場合をしっかりと把握したうえで、言ったり行おこなったりすることが重要です。

また、「自分の短所」を「長所に言い換える」ことは非常に大切です。これができると、面接などで聞かれたときにスムーズに答えることができます。是非、日ごろから「長所への言い換え」を考えながら生活してみてください。

3. 5月の予定

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 3日(水) 憲法記念日 | 4日(木) みどりの日 |
| 5日(金) こどもの日 | 9日(火) 尿検査① |
| 10日(水) 尿検査② | 11日(木) 内科検診① |
| 17日(水) 進学ガイダンス・各委員一斉委員会 | |
| 18日(木)～24日(水) 中間考査 | |
| 25日(木) 尿検査③・内科検診② | 26日(金) 教育相談(浅見先生) |
| 30日(火) 教育相談(大西先生) | 31日(水) 眼科検診 |

4. 模試について

進研模試・ベネッセ総合学力テストの1年間の予定を紹介します。進学を考えている人は、必ず受けるようにしてください。この結果が、進学を考える際の重要な基準となってきます。計画を立てて取り組む意味でも、ぜひ受験しましょう。

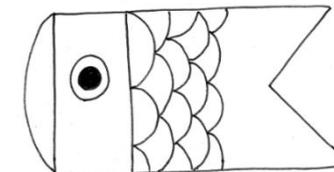
| 実施月 | 模試名 | 形式 |
|-----|-----------------|-----|
| 7月 | 総合学力記述模試 | 記述 |
| 9月 | 第1回ベネッセ・駿台マーク模試 | マーク |
| 10月 | 第2回ベネッセ・駿台記述模試 | 記述 |
| 11月 | 第3回ベネッセ・駿台マーク模試 | マーク |

5. ～10秒イラストチャレンジ!～

5月といえば、こどもの日・みどりの日・母の日・さくらんぼ・チューリップ…などの食べ物や風物詩などが数多くあります。今回は、「鯉こいのぼり」について紹介します。

鯉のぼりには、「人生という流れの中で遭遇する難関を、鯉のように突破してほしい」という願いが込められています。江戸時代に誕生した鯉のぼりは、黒の真鯉まごいのみでした。やがて、明治時代ごろから緋鯉ひごい(色のついた鯉)が加わり2色になりました。その後、昭和時代から青や緑などの子鯉を添えて家族を表すスタイルになっていきました。現在は、黒の真鯉は父、赤の緋鯉は母、長男が青、次男が緑、長女はピンクやオレンジ…という感じで、家族が増えるたびに増やしていく家庭が多いようです。

せっかくなので、「10秒イラストチャレンジ!」をやってみました。10秒間で、いかに上手にイラストを描けるのかのチャレンジです。3学年の先生の内、誰かが10秒で鯉のぼりを描いたので、ぜひ予想してください!答えを知りたい人は、3学年の先生に聞いてみてくださいね。



錦城高校電話番号： 078-928-3749

※携帯番号： 070-1276-2326

遅刻・欠席をするときは必ず前もって電話をしてください!