



～修学旅行（沖縄）を終えて～



10 月 1 日(水)～3 日(金)、修学旅行で沖縄県に行きました。2 泊 3 日の集団生活はどうでしたか？ルールと時間を守って過ごすことの大切さや大変さを感じることができたのではないのでしょうか。また、沖縄県の歴史、自然、文化を思う存分に感じ、体験し、学習できたのではないのでしょうか。みなさんの楽しそうな顔をたくさん見ることができた修学旅行でした。

HP にも修学旅行の様子を載せていますので、ぜひご覧ください。



錦城高校 HP



～いよいよ文化祭～

11 月 13・14 日に文化祭があります。この文化祭が、3 年生 3 修生の皆さんにとっては、最後の学校行事になります。今年度は、食品模擬店として 3A が「おでん屋けいちゃん」、3B が「山本組～根性でそば焼いてます～」を行います。また、今年度も食品模擬店の会計時に PayPay が導入されます。キャッシュレスの今の時代、皆さんもぜひ対応できるように準備を行っていきましょう。3 年生全員がそれぞれの役割を自覚し、来られたお客様に「美味しかった！」「また食べたい！」と思ってもらえるように頑張りましょう！皆さんの心にも、最後の文化祭が最高の思い出として残ることを祈っています。



～もう 11 月・・・～

あっという間に 11 月になりましたね。2 学期も残り 1 か月半程となりました。さて、11 月は気温も下がってくる季節で、風邪を引いたり感染症にかかりやすい時期でもあります。ここでは、皆さんが意識しやすい健康雑学を紹介します。

① 11 月は冷えて風邪を引きやすい季節です。免疫を上げ、体温が上がる食べ方はどのような食べ方でしょうか。答えは、「30 回以上噛んで食べる」です。よく噛んで食べることで体温が上がり、冷えを追い出して免疫力を高めます。免疫力が上がると風邪などの感染症にかかりにくくなります。

② 寒い時期の朝にオススメの運動はなんですか。答えは「散歩」です。寒い時期は急激に血圧が上がるため、血管が詰まりやすく、脳や心臓の病気を発症する人が多いです。特に、起床後すぐの朝は血液がドロドロの時間帯なので、ジョギングやマラソンなどの激しい運動は大変危険です。朝は、15～30 分程度の散歩がオススメです。

皆さんも日頃から健康に気を付けながら、残りの学校生活を存分に楽しんでください。



11 月の主な予定

3 日(月) 文化の日
4 日(火) カウンセリング(浅見先生)
5～6 日(水～木) オープンハイスクール(1～2 限授業)
10 日(月) } 0～3 限 40 分授業
11 日(火) } 4 限 文化祭準備
12 日(水) 0～2 限授業(40 分授業)
カウンセリング(大西先生)
3 限～臨時生徒総会、文化祭開会式、準備
13 日(木) 文化祭(食品模擬店)
14 日(金) 文化祭(展示・ステージ)
16 日(日) 神戸マラソンボランティア
18 日(火) カウンセリング(浅見先生)
21 日(金) 生徒会選挙告示
23 日(日) 妙栄寺おえしきフェス
24 日(月) 振替休日
27 日(木) カウンセリング(大西先生)
28 日(金) 明石の魅力講話(3～4 限)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



「学校に遅刻しそう!」「体調が悪い。」そんな時は・・・

錦城高校 固定電話 078-928-3749 携帯電話 070-1276-2326

しゃかいつうねん 社会通念として、始業前に連絡を入れましょう。むだん 無断欠席はもってのほかですよ。