



## 6月25日(日) II型SCより

蒸し暑い1日となりました。田辺学級53人、新宮学級16人が出校し、学習に取り組みました。この日の1限目は、田辺・新宮両学級で、「生徒総会」が開催されました。(新宮はリモート開催)

(議題)

- 1 令和4年度生徒会活動報告
- 2 令和4年度決算報告
- 3 令和5年度生徒会活動計画
- 4 令和5年度予算案
- 5 生徒からの要望・提案
- 6 南紀祭について

生徒会の皆さんは、準備・司会進行とスムーズな運営でした。

生徒会役員と一緒に南紀祭の運営や企画を協力して行う  
**南紀祭実行委員**と**南紀祭スローガン**  
募集中です。特別活動部(久保井・小松・玉置先生)まで申し出てください。



## 7月2日(日) I型SC(スクーリング)予定

### 【田辺学級】

8:55~ 9:00 SHR  
9:00~ 9:50 社会  
10:00~10:50 数学  
11:00~11:50 芸術  
~ 昼休憩 ~  
12:40~13:30 国語  
13:40~14:30 情報  
14:40~15:30 「薬物乱用防止講座」  
(特活または総探の1時間認定)

### ○個人スクーリング

理科・保健・社会・数学・国語・総合探究  
情報・社会・体育 (10:00-11:50)  
芸術 音楽 9:00-11:50  
美術 10:00-13:30  
書道 9:00-11:50

### ○テスト申し込み

11:00まで・13:40まで

平日テスト週間①			
申し込み可能時間		@通信棟1階 選択1教室	
7/3	月	9:30-11:00	13:00-14:10
7/4	火	9:30-11:00	13:00-14:10
7/5	水	午前なし	13:00-14:10

### 【新宮学級】

8:55~ 9:00 SHR  
9:00~ 9:50 社会  
10:00~10:50 数学  
11:00~11:50 音楽・書道・**体育(変更分)**  
~ 昼休憩 ~  
12:40~13:30 国語  
13:40~14:30 情報  
14:40~15:30 「薬物乱用防止講座」  
(特活または総探の1時間認定)

### ○個人スクーリング

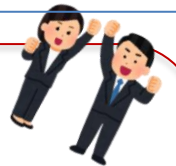
英語・家庭・総合探究

### ○テスト申し込み

11:00まで・13:40まで

OFLT バン先生来校

## 進路指導部より



**就職**…7月に入ると、いよいよ求人票が南紀高校に送られてきます。また、「高卒WEB求人」の閲覧が7/3より可能となります。就職志望者は、応募先の絞り込みや履歴書・面接練習等、早めの取り組みを心がけてください。  
**進学**…指定校推薦に関わる情報の公開が7月中旬に予定されています。総合型選抜(旧AO)ならば、オープンキャンパスへの参加、公募や一般で受験する人は模試へのチャレンジ等、それぞれ自分の進路を見定めて、計画的に進める必要があります。

## 教務部 より

7月は**平日テスト週間**があります。効率よく学習を進めていきましょう。

**\*卒業予定生で調査書が必要な生徒は、7月末までに卒業に必要なすべての科目の1単位目を必ず修得しておくこと！**何かわからないときは遠慮せずに先生に相談しましょう。

**\*7月のスクールカウンセラー来校日(田辺学級)**

**7/4・7/6・7/9・7/23**

# スクールカウンセラー通信

みなさん、こんにちは！

毎日ムシムシ暑くてしんどいですね…みなさんは体調をくずされていませんか？ 昨夜はよく眠れましたか？ 夏は睡眠不足気味になり、昼間眠くなることが多い季節です。睡眠不足は体のだるさや疲労感など体への影響だけでなく、気分の落ち込みを助長するなど心とも密接につながっています。今回は睡眠について考えてみましょう。

## ●光と体温の関係

昼間太陽光に当たって分泌される元気のホルモンは、夕方になって太陽光が少なくなると眠りのホルモンの合成されます。これには体温を下げる働きがあり、眠気は体温が下がることによって起きます。ところが、今の季節は夜になっても気温が高いため、眠気ホルモンが働いても体温が下がりにくく、このため寝つきが悪くなってしまいます。

夏は日照時間が長くなる(明るい時間が長くなる)ことに加え、高温多湿で体温の発散ができにくいので体温は下がりにくくなります。その結果として睡眠時間が短くなる傾向になるんですね。

## ●睡眠の役割

睡眠というと、体は動かないので一見なにもししていないように見えます。単に体を休めているだけのイメージがありますが、他に大切な役割があります。それは脳を守り、明日からの活動に備えるためのメンテナンスを行うことです。

とくに、寝入りばなの深い眠りで分泌される成長ホルモンは、成長期では身長伸びなどの体の成長、成人では皮膚のターンオーバー、胃や腸の粘膜の修復などのアンチエイジング、そして、今日頑張った勉強した分の記憶の整理と定着などです。

「眠り」というと何もしていないようではありますが、実は脳にとってはとても活動的な時間なんですね！

成長ホルモンのメリットを得るには条件があります。夜更かして慢性的な睡眠不足に陥っていたり、不規則な生活をするによって体のリズムが乱れたりしていると、うまく得ることが出来ません。

でも大丈夫！明日から朝決まった時刻に起きれば、1週間もすれば体のリズムが整って来るでしょう。そうすれば夜も決まった時刻に眠くなってきます。

最初はどうしても朝寝坊してしまうかもしれませんが、そういう時はせいぜい2時間以内にして頑張ってみませんか。

睡眠は、私たちの行動や心に想像以上に大きな影響を及ぼしています。このような観点からみなさんの生活を見直されてみてはいかがでしょうか？

2023.6.28

