

南紀通信

2025年7月30日(水) No.16
和歌山県立南紀高等学校通信制課程
TEL0739-22-3776 FAX0739-26-0792



7月27日(日) I型SCより

田辺学級55人、新宮学級22人が出校し、学習に取り組みました。各個人がそれぞれの勉強に一生命取り組んでいました。暑くて、勉強に集中しにくい時ではありますが、熱中症などにも気をつけて有意義な夏にしてください。

8月はⅠ・Ⅱ・Ⅲ型それぞれ1回ずつとスクーリングが少なくなっています。この時期は自宅でレポートにしっかり取り組みましょう。スクーリングは学校に来ることで時間が満たされていきますが、レポートは自分で計画的に取り組みなければ進みません。そして、レポート合格がなければテストの受験資格は得られません。スクーリング出席だけでは単位修得できないことを意識してレポート提出に励んでください。

【田辺学級】

8月3日(日) ※2限に体育(テスト・テスト練習)を追加しています

スクーリング型	8:55~9:00	9:00~9:50	10:00~10:50	11:00~11:50	休憩	12:40~13:30	13:40~14:30	14:40~15:30
Ⅱ型	SHR	総合探究	理科	理科	家庭	英語		
		2階教室	視聴覚	体育館	視聴覚	視聴覚		
個人スクーリング	1A SHR	社会	社会	社会	社会	社会		
	207	207	207	207	207	207		
	2A-1 SHR			英語			英語	
	208			208			208	
	2A-2 SHR			理科		理科		
	209			209		209		
	3A・4A SHR	家庭	家庭					
	203							
	3B SHR		体育		体育		保健	
	201		テスト・テスト練習のみ 体育館		体育館		201	
	4B SHR	国語		国語	国語			
	202			202	202			
		音楽	音楽/美術	音楽/美術	美術			
		音楽は206 / 美術は4階美術教室			4階 美術教室			
テスト	205	谷口	小松	高瀬	西山	上野	鈴木	
テスト申込は11:00まで				テスト申込は14:40まで				

※体育スクーリングについて 8月入学生: 3・4限受講可(4限のみの受講は不可) 8月入学でない生徒: 4限のみの受講可
スクールカウンセラー(SC): 成嶋 竜子先生 9:00~14:00 サポートステーション 11:50~13:30
図書館開館日(8:30~16:00)図書館は第3日曜日に閉館します。

【新宮学級】

8月3日(日)

スクーリング型	8:55~9:00	9:00~9:50	10:00~10:50	11:00~11:50	休憩	12:40~13:30	13:40~14:30	14:40~15:30
Ⅱ型スクーリング								
学び①		総合探究(HR教室)	理科	体育(体育館)	家庭	英語		
教室①	個人スクーリング				個人スクーリング			
	国語・総合探究				国語・総合探究			
	情報・商業(情報教室)				情報・商業(情報教室)			
教室②	数学・総合探究				数学・総合探究			
1・2年 SHR								
視聴覚	テスト				テスト			
テスト申込は11:00まで				テスト申込は14:40まで				

平日スクーリング

日付	曜日		1時限 13:30~14:20	2時限 14:30~15:20	3時限 15:30~16:20	4時限 18:00~18:50	5時限 19:00~19:50
8月26日	火	田辺平日⑨	数学	体育 社会	理科 情報・商業		
8月28日	木	田辺平日⑩	理科	体育 数学	社会	英語	情報・商業

☆大切なお知らせ

8月はお盆休みや祝日など学校が閉まっている日が多くなりますので注意してください。
*日曜スクーリングは、**8月3日・10日・31日**です。また平日スクーリングは、**26日(火)と28日(木)**の2回のみです。
***8月11日(月)~17日(日)**は学校が休みとなっているため、レポートを返送できません。レポート等を提出する場合は、**早めに郵送するか、直接持参**するなど計画的に対応しましょう。

☆熱中症に 気をつけて！

熱中症対策として、普段からバランスの良い食事をする、睡眠をしっかり取るなどを基本に、こまめに水分補給をするように心がけてください。
また、体育のスクーリングに参加する場合は、特に前日からの食事・睡眠・水分補給に努めて、当日もスポーツドリンク等を持参するようにしてください。

【保健室より】

健診の結果通知が届いたら、異常がないか確認してみましょう。**治療が必要な場合、受け取ったら早めに受診してください。**

健診を受けられなかった方は、**8/31**までに、校医がおられる医療機関でできるだけ受診して、健康の保持につなげましょう。

また、医療機関を受診した結果について気になることがあれば、保健室に相談してください。(身長や体重が気になる生徒は、保健室にお越しいただいたら計測します。)

～ 夏バテ解消法 ♪ ～

夏バテは、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。**ステップ1, 2, 3**で、生活を見直してみよう。

ステップ1 ビタミンをしっかりとろう

夏は、アイスやそうめんなど、口当たりの良い糖質にかたよりがち。糖質の代謝に欠かせない**ビタミンB群**(うなぎ、レバー、鶏肉など)をしっかりとってどんどんエネルギーに変えましょう。

ステップ2 体を冷やしすぎない

クーラーで体を冷やしすぎると自律神経が酷使されバランスを崩してしまいます。外気温との温度差は**5℃以内**で、**27~28℃**の室温にしましょう。

ステップ3 軽い運動を続ける

早足で毎日30分程度歩くなど、軽い運動をする習慣をつけましょう。汗をかきやすく季節の変化に強い体になります。