



奈留高校 学校便り

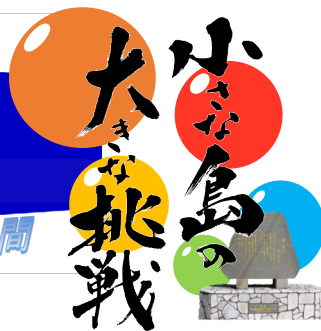
令和6年

鍛錬坂

5月28日発行

第214号

奈留高校 E島 E明日 E仲間



校長室から 校長 釘島正智

理化学研究所と東京大学が3月に発表した小中高生の睡眠に関する大規模調査の中間報告によると、半数以上が厚生労働省推奨の睡眠時間を満たしていません。高校生の平均睡眠時間は平均は約6.5時間。厚労省の推奨睡眠時間は成人で6時間以上、中高生は8～10時間です。睡眠が短くなる原因は勉強がトップで、続いて、塾や習い事、スマホ・ゲームとなっています。



校訓
自主自律
積極実践
知性錬磨



勉強漬けで睡眠不足になっている人がいれば、自分の学習方法を見直す必要があります。しかし、「すべきこと」と「したいこと」の優先順位やバランスがおかしくなっている人も多いようです。

睡眠不足は集中力や処理能力を著しく低下させます、長期化・習慣化すると健康に深刻な害を及ぼします。休日前夜に夜更かししたり、睡眠負債を返済しようとして朝寝をすることも「社会的時差ぼ

け」を引き起こすため避けたいところです。

健康的な生活を送るためには「睡眠」も含めて優先順位をつけることが大切です。十分な睡眠の確保は、日々「すべきこと」であり、平日はある程度「したいこと」を割り切って1週間の中で「すべきこと」と「したいこと」を調整することが、忙しい奈留高生には特に必要です(「すべきこと」と「したいこと」が一致している人は幸せですね)。



ところで、年齢が上がると必要な睡眠時間が短くなるそうです。私は最近、目覚ましが鳴る前に目を覚ますことが少し増えてきましたが、「それは年をとったためではなく、考えるべきことが多いからだ」と自分に言い聞かせています。

行事予定

6月 JUNE

4日(火) 高総体代休	17日(月) 奈っ自慢子の心を見つめる教育週間(～21日)
5日(水) 高総体報告会	
7日(金) トランセクトウォーク(1年)	19日(水) 道徳教育公開授業
8日(土) 対外模試(3年：～9日)	20日(木) 1学期末考査時間割発表
10日(月) 五島市合同企業説明会 NAPER週間(～14日) 相談週間(2・3年：～14日)	23日(日) 全商簿記実務検定 バラモンキングボランティア
12日(水) 小中高合同かるた・百人一首大会	27日(木) 1学期末考査(～7/2) 離島留学生部屋点検(～7/2)
14日(金) 耳鼻科・眼科検診	オープンスクール
15日(土) GTEC(3年) 公務員模試(3年)	28日(金) サイバーセキュリティーボランティア
16日(日) 全商ビジネス計算実務検定	

PTA・体育文化後援会総会のご報告

ご多用の中ご来校くださいました皆様、オンラインにてご参加くださった離島留学生の保護者の皆様、ご参加本当にありがとうございました。PTA会長中恵様をはじめ、関わっていただいた役員の皆様、大変お疲れさまでした。総会で、会長谷内様をはじめ今年度の新役員が決まりました。今年もPTA連合会や体育大会前環境整備、マラソン大会炊き出しなど、ご協力よろしくお願いします。



奈っ自慢子の心を見つめる教育週間

6月17日(月)～21日(金)を、「命を大切に作る心や思いやりの心の育成」「あこがれや将来への志の育成」「挨拶やマナーの向上」の3つを目的に教育週間として設定し、学校開放を行います。特に19日(水)には道徳授業を実施しますので、保護者・地域の皆様、ぜひ生徒の様子を見に来てください!

3年生Aコース 販売実習



5月2日(木)に奈留港ターミナル売店で、3年Aコース4名が販売実習を行いました。奈留高生が撮影した写真を使い、ポストカードとして商品化しました。今後は島内の各地区を回っての販売を計画しています。なお、販売による収益については、江上教会の保全などを行う団体等へ寄付をする予定です。

〒853-2201
五島市奈留町浦1246-2

☎ 0959-64-2210

FAX 0959-64-3087



奈留高校公式インスタグラム

Instagramでは、生徒の学校生活の様子を写真や動画でご覧いただけます。



奈留高校ホームページアドレス

<http://www2.news.ed.jp/section/naru-h/>
←ホームページはこちらのQRコードからもご覧いただけます

小中高合同歓迎遠足

4月26日（金）に小中高合同歓迎遠足が行われました。今年度はあいにくの雨となり、体育館で実施となりました。中学校生徒会と高校生徒会が主催する小中高の新転入生の歓迎式が行われ、小学生や中学生と親睦を深めました。高校生としてリーダーシップを取りながら、小中学生を盛り上げようとする姿勢が見られました。昼休みには一緒にお弁当を食べ、普段関わる機会が少ない小中学校の児童生徒と話をしながら、それぞれが楽しい思い出を作ることができました。昼食後は、校種別に分かれ、それぞれの体育館でレクレーションを行いました。高校生は、パタンクとバレーボールを行い、白熱した試合となりました。



スクールソーシャルワーカー紹介



今年度から奈留高校にSSW(スクールソーシャルワーカー)として着任しました、中村 奉(なかむら とも)です。SSWは、こども達や保護者のみなさんの、困っていることや悩んでいることを聴き、どうしたら解決するかを一緒に考える専門職です。奈留高校には木曜日の9:30~13:30に來ています。短い時間ですが、気軽に声をかけてもらいお話を聴かせて頂ければ嬉しいです。1年間よろしくお願いします。

スクールカウンセラー紹介

昨年度に引き続き奈留高校で勤務することになりましたスクールカウンセラーの勝木亮太(かつき りょうた)です。生徒の相談はもちろん、保護者のみなさんやしま親さんのご相談も受け付けております。今年は毎週水曜日9時から13時までと12時から16時までの2つの時間帯で勤務しますので、どうぞお気軽にご連絡ください。1年間よろしくお願いします。



高総体に向けての抱負

【男子総合運動部】

私たち男子総合運動部は、3年生が1人と少ない中、毎日一生懸命、みんなで声をかけ合いながら頑張ってきました。ハードな練習で時には心が折れそうな時もありました。しかし、この努力を自信として、高総体では一人ひとりがベストを尽くせるよう頑張ります。また、3年生にとっては最後の大会になるので、今までで一番かっこよく、最高の試合にしたいと思います。応援よろしくをお願いします。



【女子バドミントン部】

私たち女子バドミントン部は、「楽しく、笑顔で、真剣に」をモットーに、日々の練習に取り組んできました。練習がうまくいかず、悩むことも多くありましたが、先輩・後輩関係なく助け合い、少しずつチームとして、成長することができたと思います。



高総体では、今まで支えてくださったすべての人への感謝の気持ちを忘れずに、最後の1点まで追いかけていきたいと思っています。

【高総体日程案内】

5月31日…開会式（長崎市総合運動公園 かきどまり陸上競技場）

*テレビ放送あり

高総体会場…男子（佐世保北高校、佐世保南高校）

女子（佐世保市東部スポーツ広場体育館、佐世保東翔高校）

6月 1日…団体戦 男子（対 佐世保南） 女子（対 西陵）

2日…個人戦ダブルス 男子3ペア 女子3ペア 出場

3日…個人戦シングルス 男子3人 女子3人 出場



6/1 試合配信します！

10:00~(男子団体)

11:30~(女子団体)

NARU project 美化委員会

~ Need your Action to Recycled Used caps for the World's Children ~

奈留高校では誰でもできるSDGsの活動に取り組んでいます。ペットボトルキャップ2kgで世界の子供1人にワクチンを届けることができます。これまでに学校内、地域の方からのご協力で**12kg以上**のキャップを集めることができました。小さな島の大きな活動の第一歩にご協力ください！

