

# 1年生 学年通信 5月号 2023年5月1日

## 5月行事予定

日課：Aは50分授業、Bは45分授業、Cは40分授業

月	日	曜	日課	学校行事等
5	1	月	B	遠足(延期の場合 月曜1~4限+企業人DVD視聴, グループ協議(5~7限)(全学年))
5	2	火	B	遠足予備日 1学期中間考査時間割発表(1日実施の場合 火曜1~4限+企業人DVD視聴, グループ協議(5~7限)(全学年))
5	3	水		憲法記念日
5	4	木		みどりの日
5	5	金		こどもの日
5	6	土		
5	7	日		
5	8	月	A	部長会議(昼食時)
5	9	火	A	防犯教室(全学年) いじめアンケート① 部活動停止(~18日)
5	10	水		創立記念日(生徒は休業日)
5	11	木	A	内科検診(2年)
5	12	金	A	尿検査1次2次混合
5	13	土	C	授業4限(水曜4~7限) 学年別保護者進路説明会
5	14	日		
5	15	月	A	
5	16	火	A	2, 3年1学期中間考査①、1年授業(水曜1~7限) 安全点検①(~19日)
5	17	水		2, 3年1学期中間考査②(1年同①)
5	18	木		2, 3年1学期中間考査③(1年同②)
5	19	金		2, 3年1学期中間考査④(1年同③) 1年夏服渡し 総体・総文激励会 3年平日補習希望調査
5	20	土		
5	21	日		
5	22	月		5/13代休
5	23	火	B	白梅会ボランティア活動(~24日) 清流祭企画①LH7限
5	24	水	C	避難訓練
5	25	木	B	高校総体(陸上)(~29日) 内科検診(1年)
5	26	金	B	
5	27	土		
5	28	日		
5	29	月	B	
5	30	火	B	1学期中間成績一覧表提出 尿検査2次 性教育講話(1年LH7限)(1年・3年看護・助産師希望者)
5	31	水	B	木曜1~7限

### 【学年団の紹介】

#### ・1年学年主任 北本 英幸

学年主任の北本です。地歴公民科を担当しています。明るく元気な学年になりそうですね。みなさんの成長が楽しみです!!



#### ・11H担任 大野 拓也

11H担任の大野です。地歴公民科を担当しています。生徒たちが高校生活を楽しめるよう全力でサポートします、そして私も全力で楽しみたいと思っています。1年間宜しくお願い致します。



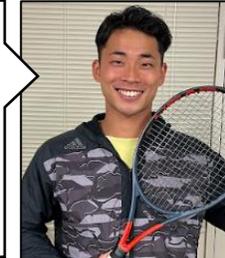
#### ・12H担任 鴨田 祐介

私は12H担任の鴨田です! 騎士道精神を持って、歴史総合を授業します。さあ、楽しい一年を始める準備はできてますね~? "Prets? Allez!" (用意はいいか? はじめ!)



#### ・13H担任 神保 徹

君の心にスマッシュ!! 保健体育を担当します、13H担任の神保です。授業・部活動・行事さまざまなことに一生懸命取り組み、良い思い出をたくさん作っていきましょう!



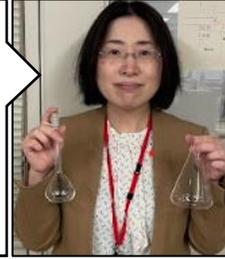
#### ・14H担任 四藤 卓郎

I am an English teacher. I really want you to enjoy your high school life. I hope you'll do your best, and make a lot of good memories!!



#### ・15H担任 三原 知恵

15H担任の三原です。理科を担当しています。今年度金沢伏見高校に異動してきたので、皆さんと同じ伏見高校1年生です。一緒に学校生活を楽しみましょう。



#### ・16H担任 石田 絵里

国語を担当しています。みなさんが安心安全な学校生活ができるようにお手伝いできたらと思っています。冬の漢字検定、みんなで合格しようー!!!!



#### ・17H担任 徳田 哲詩

教科は国語を教えています。学校生活は、  
1 勉強をがんばる  
2 ルールを守る  
3 教室をきれいにする  
の3つを大切にしてほしいです。



## 1. 総務課からのお知らせ

### ・奨学金の申し込みについて

石川県、金沢市やその他の奨学金（全学年対象）

本校では様々な奨学金制度の紹介をしています。年度当初の石川県教育委員会、金沢市育英会の奨学生の募集は締め切りました。その他奨学生募集（あしなが育英会、交通遺児育英会など）のお知らせを随時生徒玄関の奨学金コーナーの掲示板に掲示していきます。

・年度途中でも応募できる奨学金制度もあります。

家庭の経済状況が急変し、年度途中で採用された例もあります。それぞれ条件等も異なりますので、掲示物をよく確認し、何かありましたら総務課まで来てください。

## 2. 進路指導課からのお知らせ

### 1. 県内の国公立大学・私立大学紹介

県内の国公立大学、私立大学を随時、紹介していきます。

#### 第1回 金沢大学

●2021年に融合学域（文理融合）を創設し、現在4学域20学類がある。

●角間キャンパス >>

・融合学域【先導学類、観光デザイン学類、スマート創成科学類】

・人間社会学域【人文学類、法学類、経済学類、学校教育学類、地域創造学類、国際学類】

・理工学域【数物科学類、物質化学類、機械工学類、フロンティア工学類、生命理工学類  
電子情報通信学類、地球社会基盤学類】

●宝町・鶴間キャンパス >> 医学保健学域【医学類、薬学類、医薬科学類、保健学類】

●金沢大学にまつわる数字

・その①「3番目」  
解説 長崎大、東京大について、3番目に古い起源をもつ総合大学。

・その②「200万 $m^2$ 」  
解説 角間キャンパスの面積。単一キャンパスでは全国第3位。

●オープンキャンパス情報→詳しくは右のQRコードから

<夏季WEBキャンパスビジットのスケジュール>

・日時：2023年8月3日～8月16日

・内容：学類紹介、模擬授業、学生生活紹介、

オンライン相談会（入試・学生生活・留学）

・申し込み期間：7月14日～8月16日



## 3. 保健相談課からのお知らせ

### ♪ 頑張りすぎた時は、笑って、泣いて、心を動かしてみよう ♪

新しい学年での学校生活や勉強、課題、人間関係には、少しずつでも慣れてきましたか？

私たちにとって、つらいことに限らず、楽しいことであっても、『新しい何か』は初めて受け取る刺激として、心と身体が『ストレス』として認識してしまいます。何もかもが新しいことばかりになりやすい頃のような時期には心がパンクしそうな人も多くいるかもしれませんが、それは当たり前の反応です。

私たち人間には本来、**心がパンクしそうな時に作動する安全ブレーキ**が備わっています。

その1つが、『笑うこと』と『泣くこと』という感情と行動の存在です。

そこで今回は、『笑うこと』と『泣くこと』の効果と生活の中での取り入れ方について紹介します。

#### 『笑うこと』の効果と生活の中での取り入れ方

[効果]

・**笑う**と体内にある免疫細胞（特にNK細胞：がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球の1つ。）が活性化するために、**身体の免疫力を上げることができます**。また、**自律神経のバランスを整えたり、脳の活性化にも効果がある**という研究結果も出ているそうです。

[生活の中での取り入れ方]

・特に効果がある笑いは、**ゆかいな時・楽しい時に出る「快の笑い」と、そして、緊張が解けてホッとした時に出る「緊張緩和の笑い」**の2つです。

人をからかったりバカにして相手のことを見下す笑いには健康効果が無いので、極力やめましょう。

コント動画や動物のおもしろ動画・マンガを含めた読書・ラジオの視聴などを利用して、**思いっきり声を出したり、自然な気持ちのままにクスッと笑える笑いの時間**を作ってみるのはどうでしょうか？



#### 『泣くこと』の効果と生活の中での取り入れ方

[効果]

・「感動の涙」「大笑いした時に思わず出る涙」「悔し涙」「悲しい時の涙」など、**感情によって流れる涙には、身体の外にストレス原因ホルモン（コルチゾールなど）を出すはたらきと、苦しさや痛みを和らげるはたらきがあります**。**心がつらい時・苦しい時に自然と涙が出やすくなるのも、これが理由です**。

[生活の中での取り入れ方]

・**気持ちに任せて涙を流して泣くことは、心のゴミ出しであり、心のデトックス効果やストレス解放にとっても有効な方法**です。

時には、音楽を聴いて、絵本を読んで、ドラマ・アニメ・映画を見るなどして、**自分なりにチャンスを作って、泣いてスッキリしてみる**のはどうでしょうか？



[参考資料]

① 「笑う ～ストレス解消法～ | 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会ホームページ」 URL: [https://www.japa.org/tips/kki\\_1008/](https://www.japa.org/tips/kki_1008/)

② 「涙の数だけストレス解消！この春は思いっきり泣いてスッキリ！！養命酒製造株式会社ホームページ内・元氣通信(特集記事)」

URL: <https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/130226/>