

2年生 学年通信 5月号 2023年5月8日

奨学金の申し込みについて

総務課

新年度が始まり1か月となります。新しいクラスにも馴染んできましたか。4月の中ごろから各担任が個別面談を始めました。皆さんの進路志望を学年団で共有し、今年度中にはそれぞれの進路における方向性を決めていきたいと思います。毎日の積み重ねが1年後、大きな違いとなります。A(当たり前のこと) B(バカにしないで) C(ちゃんとやる) D(どこまでも) いっしょに頑張っていきましょう。



当面の日程・行事

- 5月 9日(火) 防犯教室(LH) 全学年
- 10日(水) 創立記念日
- 13日(土) 午前授業(水曜4~7限)、午後 PTA 総会・学年別進路説明会
- 16日(火)~19日(金) 1学期中間考査
- 19日(金) 総体・総文激励会
- 22日(月) 13日(土)の代休
- 23日(火) 清流際企画①(LH)
- 24日(水) 避難訓練
- 30日(火) 尿検査2次
- 6月 1日(木)~4日(日) 県高校総体・総文

5月2日(火) 遠足で松任海浜公園に行ってきました。晴天の下、楽しい1日となりました。



松任駅に集合「さあ出発！」



学校に関する〇×クイズ 22H 優勝！



←楽しいランチ

俺がてっぺん⇒



日本学生支援機構(JASSO) 大学等奨学生予約採用申し込みについて

(3年生対象) ※1, 2年生も参考にしてください

4月25日(火) 3年生に「日本学生支援機構大学等奨学生予約採用申込関係書類」と「日本学生支援機構大学等奨学金希望調査用紙」を配付しました。
< 希望調査用紙の提出締め切りは5月8日(月) >

- POINT・予約奨学金に関しては、準備・申請が必要です。保護者と話し合うこと。
- ・封筒の中の申し込みの手引きをしっかりと見てください。
 - ・予約奨学金に関する問い合わせは、日本学生支援機構奨学金相談センター 0570-660-301(平日9:00~20:00)に直接してください。
 - ・給付奨学金、貸与奨学金ともに申込者は生徒です。校内締切を過ぎると学校から推薦をしませんので、注意してください。(進学後に申し込んでください)
 - ・提出書類は個人情報が多く含まれています。ミスがないかどうか、各自で確認をしたうえで必ず生徒本人が直接総務課の担当者に手渡してください。

今後の流れ スカラネット入力(ご家庭または学校よりネットで入力)
スカラネット入力完了後、一週間以内にマイナンバーの提出(JASSOへ)

5月29日(月) 提出書類締切(申し込みの手引きで必要書類の確認を)

10月下旬 選考結果が学校に届きます。

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。

進路指導課より

★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m²」 **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

<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

金沢大学のオープンキャンパス情報は
こちらから！



保健相談課より

♪ 頑張りすぎた時は、笑って、泣いて、心を動かしてみましょう ♪

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今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、苦しさや痛みの感覚を和らげるはたらきがあります**。**心が辛い時・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/
- 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・元気通信(特集記事)」 URL: <https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/130226/>