

🍁 11月になりました

11月は学校公開、総合的な探究の時間の中間発表、新人大会など行事が多い月です。2学期は一年の中で最も長く、疲れが出やすい頃です。しかし、ここでの頑張りが3学期、そして来年度への大きな差になります。授業に集中し、課題やテスト勉強を計画的に進めましょう。何事も「今できることを少しずつ」が大切です。冷たい風に冬の足音を感じながら、心は前向きに。この残りの2学期を、自分の成長を実感できる時間にしていきたいと思います。

✈️ 修学旅行を終えて

天候にも恵まれ、歴史的・文化的な名所を巡るだけでなく、台湾の高校生や大学生と有意義な交流ができました。グループ活動や班行動では協力し合い、トラブルも話し合いで解決する姿が見られました。旅先での学びや発見は、教室での学習にもきっと役立つでしょう。今回の経験を振り返り、これからの学校生活や進路に生かしてほしいと思います。みなさんお疲れさまでした！



🏆 新人大会

11月に入り、多くの部活動で新人大会や発表会が行われます。初めて公式な場に立つ人もいれば、新チームとして新たな一步を踏み出す人もいるでしょう。この日のために努力を重ねてきた自分と仲間を信じて、これまで培ってきた力を思いきり発揮してください。大会や発表は、結果だけでなく、自分を見つめ直し、他校の仲間から刺激を受ける貴重な機会です。思うようにいかないこともあるかもしれませんが、その経験が必ず次の成長につながります。一人ひとりが全力で挑み、笑顔で「やり切った」と言える時間になることを願っています。応援しています！

💪 集中力UPストレッチ

秋は厚着になり、つい眠くなってしまうかもしれません。そんなときにおすすめなのが、静かにできる「ストレッチ」です。体を少し動かすだけで、眠気も気分もリセットされます。集中して活動に取り組みたいけれど眠たいときに、こっそり実践してみましょう！

- ① 【首 まわし】 ゆっくりと首を左右に回す。肩や首の血流がよくなり、頭がスッキリ！
- ② 【肩甲骨寄せ】 背筋を伸ばし、肩甲骨をぎゅっと中央に寄せて3秒キープ。姿勢が整い、呼吸が深くなります。
- ③ 【手首・指ストレッチ】
ペンを置いて、手首を回したり指を伸ばしたり。集中力を保つのに効果的です。
- ④ 【深呼吸3回】 鼻から吸って口からゆっくり吐くと、副交感神経が整いリラックス。

11月・12月上旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3 文化の日 学校公開	4 選挙出張出前講座 (LH)	5	6	7	8
9 英検2次	10	11 自転車交通反則 通告制度講習	12	13 県新人大会	14 県新人大会	15 県新人大会
16 新人大会	17 代休(11/3)	18 50分授業～ 適性検査(LH) 期末考査時間 割発表	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30	12/1 期末考査① 服装・頭髪検査	2 期末考査②	3 期末考査③	4 期末考査④	5 期末考査⑤ 授業評価 本登録締め切り	6 GTEC

📌 12月6日(土) GTEC

12月6日(土)に GTEC が実施されます。リーディング、リスニング、ライティング、スピーキングの4技能の力を図り、スコアを算出します。これを資格検定試験の結果として、点数化し、入試に加点する大学もあります。事前課題にしっかりと取り組み、高スコアをとれるように頑張りましょう。

◆ 12月の主な行事 ◆

12月1日(月)～5日(金)	2学期期末考査
6日(土)	GTEC
9日(火)	進路講演会
11日(木)	音専科試験
13日(土)	ミューズコンサート
19日(金)、22日(月)	保護者懇談会(p m)(45分3限)
23日(火)	終業式 保護者懇談会(p m)
29日(月)～1月3日(土)	閉庁日(登校禁止)