

## 1年 学年通信

令和2年4月15日(水)



学年目標 初志貫徹

～チャレンジも失敗も恐れるな。輝く自分をつくるのはこの金商のステージだ！～  
 ～Don't be afraid to challenge yourself! Kinsho makes you bright!～

4月も中旬を迎えようとしています。皆さん毎日をどのように過ごしていますか？

心配なことが続く中でしたが、8日には入学式を無事終えることができました。本当に良かったと思っています。皆さんも高校生としての自覚をしっかりと持つ機会になったことでしょうか。私たちは、皆さんに出会えたことに喜びを感じ、そして感謝した一日でもありました。

今、学校では皆さんの高校生活がスムーズに始められるよう、日々準備を進めています。学校からの情報発信もかねて、今回臨時の学年だよりを作りましたのでしっかりと読んでくださいね。不安も多いでしょうが、こんな時こそ自分ができるところを「粛々と」進めていくことが大切です。このような状況下に置かれているのは決して自分だけではありません。周囲の人たちと協力しながら、そして学校生活を思い浮かべながら一日一日を大切に過ごしてください。



## 1 メールの登録

入学式後のLH時、メール登録のお願いをしました。皆さん登録は済ませましたか？プリントも配付していますので、まだ済ませていない人はすぐに登録をしてください。生徒と保護者両方の登録をお願いします。どうしても難しい場合は、届いたメールを必ず家族で共有してください。

## 2 普段の生活で気を付けること・・・同封の保健だよりも参考にしてください

## (1) 睡眠時間の整え方

学校生活の様に、チャイムによって時間を管理されている時は気が付きませんが、一日24時間のスケジュールを自分で管理することは簡単ではありません。スケジュール管理の第一歩として、睡眠時間を整えることから始めてみましょう。

- 1 起床時間、就寝時間を毎日同じにする（体内時計をセット！）
  - 2 一日の睡眠時間は7時間を基本とする（統計によると7時間睡眠が一番長生き！）
  - 3 午前0時～午前2時は確実に眠っている（睡眠のゴールデンタイム成長ホルモン出まくり！）
- ※上の3つを参考に、就寝・起床の時間を決めましょう。

## (2) SNSが原因のトラブルを避ける

高校生のインターネット利用時間は一日約220分（平成30年総務省調査）とされています。しかし、現在の休校期間中は、この時間をはるかに上回ることでしょう。また、それに伴ってSNSを利用する機会も多くなっていると思います。使用方法やマナーは大丈夫ですか？自分の書き込みを振り返ってください。

## ◆トラブルの発生原因となる投稿の例◆

そのときの心情を表現したひとり言

例) 「あー、イライラする。いい加減にしてほしい！」

(自分の置かれている環境について言っているが、これを見た友人は「私のこと？」と思うかもしれない)

友人や知人に対する批判・文句

例) 「あの人がウザイね。最悪。」  
(名前は出していないので個人の特長はできないが、不安を抱く人が多数出る)

学校や部活へのネガティブな内容

例) 「部活だるい。やる気ないわ。」  
(頑張ろうと思っている者にとっては非常に迷惑)



※SNSは気軽に投稿できますが、相手の表情や声のトーンが分からないため誤解が生まれやすいものです。「面と向かって言えないことは書き込まない」ことが基本ですね。

### 3 学習の取り組み 課題について

休校中の自宅学習について、取り組み方のアドバイスです。ぜひ参考にしてください！！

日課表 (50分)	
朝読書	8:30~8:40
S H	8:40~8:45
1限	8:50~9:40
2限	9:50~10:40
3限	10:50~11:40
4限	11:50~12:40
昼食	12:40~13:00
予鈴	13:20
5限	13:25~14:15
6限	14:25~15:15
終礼・清掃	15:20~15:35

※火曜日は7限まで



これが金沢商業高校の基本的な一日の流れです。この日課表を意識して、学習時間・自由時間のメリハリをつけて1日を過ごしましょう！

また、課題で分からない所があり、どうしよう…と思っている人もいるかもしれませんが、大丈夫です。分からない所は学校が再開したら授業で補っていきます。今は学校から出されている課題の分かる所をしっかりとやりましょう。



#### ※追加の課題について

8日に渡せなかった科目の課題、そして数学は新たに課題が出ています。確認してください。以下の課題についての提出日はすべてその科目の「最初の授業日」です。

今回同封した課題

①数 学 : ・ワーク「3 TRIAL」P.6~P.10

各自でワーク用のノートを作り、ノートに問題を解く教科書P.6~P.14を見ながら解いてみよう！！

②家庭基礎 : ・同封のプリント1枚(両面)

教科書を見ながら記入しよう。

③保健体育 : ・体育実技 毎日腕立て20回、腹筋20回、背筋30回

※もちろん提出はできませんが、体育の先生が見れば一目瞭然！！  
しっかりと取り組もう！！

### 4 STAY HOME

家にいる時間が長くなると、いろんなことを考えるのではないのでしょうか。入学を機に、新しく携帯電話を持ち、使い方に四苦八苦しながらも様々な情報に触れる機会も増えてきているはず。ここで一つ確認です。決して情報に振り回されることがないようにしてください。この時代、特に今の状況では正しい情報を入手することは、私たち大人でも難しいのです。周囲の大人と話をし、今の自分たちに必要な情報をしっかりと得る努力をしましょう。それでも不安がぬぐえない人は、学校に電話してみてください。担任の先生や相談室・保健室の先生など、しっかりと話を聞いてくれますよ。

### 5 学校再開後・・・授業もちろん始まりますが…

#### (1) オリエンテーション・・・学校生活の紹介

学校再開後、皆さんの学校生活についての説明会を実施します。日々の学習、進路、学校生活上のルール(校則など)、学校行事等、金沢商業高校の1年間を理解してもらうためです。そこで、皆さんには生徒手帳を見ておいてもらいたいです。4月から1年間の学校行事予定はすべてカレンダーに記載されています。また、校則も記されています。時間を作って、手帳に穴が開くほどにしっかりと読んでおきましょう。

…配付がまだのクラスもあるようですが、手元に渡ったらぜひ見てくださいね…

#### (2) 部活動の登録 (本校は原則全員加入です。)

予備入学時に部活動紹介の冊子も渡してありますので、それも参考にしながら選んでください。また、本校のHPにも部活動を紹介したページがあるので参考にしてくださいね。

～その他、ホーム役員を決めたり、金商デパートの準備をしたり・・・～

#### 次回登校日に持ってくるもの

- ①提出物・・・(入学式に持ってくるのを忘れた書類等)
- ②課題・・・提出日が「最初の授業」であるもの以外はすべて持ってくる。
- ③電卓代金 5,300円・・・お釣りのないように準備する。
- ④学校で購入しなかったスカートやカーディガン・・・該当者のみ(入学式後の保護者説明の場で連絡済み)

一緒に頑張ろう！！