



2学期スタート！

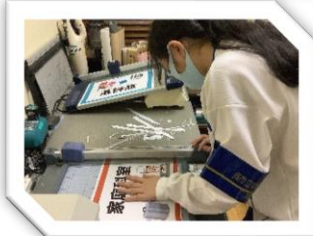
夏休みが終わり、9月2日（月）から2学期がスタートしました。8月最後の週は台風で翻弄されて過ぎ去りましたが、8月19日（月）～23日（金）に実施した夏季授業は、体や気分を学校モードに戻し2学期を始める準備につながったと思います。**生活リズムを整えるためには、睡眠時間の確保が大切です。**学校がある平日の起床時間は決まっていますが、翌日が休日の金曜日や土曜日は、ついつい夜遅くまで起きていて…とリズムを崩しがちです。そして、休日の朝は遅く起きて、夜は夜更かしをし、それでまた月曜日の朝、起きるのがしんどくなり、**Blue Monday（憂鬱な月曜日）**を迎えることにつながっていきます。睡眠時間が不足すると、午前中はぼーっとして過ごし、つい夕寝をして、また夜眠れない…という悪循環にもなります。しかし、必要な睡眠時間が確保できると、朝スッキリ目が覚めて、充実した1日が過ごせます。いきなり早寝から始めるのは難しいので、「早起き」をすることから始めましょう。

「早起き」を続けていると、体が求める睡眠時間は決まっているので、早寝も自然にできるようになります。睡眠不足が続くと、授業中に居眠りをしたり、集中力が低下したりして、勉強したことが頭の中に入ってきません。また、睡眠不足が慢性化すると、食欲が抑えられなくなって肥満につながったり、疲れやすくなり、免疫機能の低下にもつながって、風邪をひきやすくなったりします。**健康を保ち、学力アップを目指し、充実した2学期にするためにも、睡眠時間を確保して、生活リズムを整えていきましょう。**



キャリア教育（キャリア・スタート・ウィーク）

「キャリア・スタート・ウィーク」（職場体験学習）が、8月20日（火）～22日（木）の3日間で実施されました。それぞれが目標を持って体験に臨みました。体験したことを新聞にまとめ、中国新聞の「みんなの新聞コンクール」のジュニア新聞部門に応募したり、学習発表会で発表したりする予定です。



オープンスクール・高校説明会の案内 16



◎清水ヶ丘高等学校 第2回オープンスクール

【日時】 9月28日(土)

8:30 ~ 8:55 受付

8:30 ~ 8:55 学校紹介スライドショー

9:00 ~ 9:30 全体会(校長挨拶・全体説明・学校説明・制服展示)

9:40 ~ 10:30 授業体験

10:40 ~ 12:00 自由行動(クラブ活動見学・体験、女子生徒用「制服の試着」、
入試相談)

【対象】 中学生及び保護者、中学校の教職員

【持参物】 上履き、筆記用具 ※授業体験やクラブ活動体験に必要な服装・シューズ・用具

【参加申込】 ホームページのweb申し込みページから 【申込締切：9月20日(金)まで】

◎小井手ファッションビューティー専門学校 体験入学会

【日時】 第7回 10月6日(日) 【校内締切：9月30日(月)】

午前の部： 9:30 ~ 11:30 (受付 9:00 ~)

午後の部： 13:00 ~ 15:00 (受付 12:30 ~)

第8回 10月26日(土) 【校内締切：10月21日(月)】

午前のみ： 10:00 ~ 12:00 (受付 9:30 ~)

※体験入学会に参加された保護者対象に「特待生・授業料軽減制度等に係る説明会」を開催します。

◎広島新庄高等学校 オープンスクール(入試ガイダンス)

【日時】 9月16日(月・祝)

8:25 ~ 9:20 受付

9:20 ~ 9:50 オープニング&ウエルカムパフォーマンス

10:10 ~ 11:00 入試ガイダンス(国・数・英)

11:00 ~ 11:30 コース説明・募集要項の説明

11:30 ~ 昼食体験(希望者)

12:00 ~ 寮見学(希望者)

13:00 ~ 15:00 クラブ見学・体験(希望者)、個別相談(希望者)

【参加申込】 ホームページからの申込

【その他】 上履きを持参してください。

◎広島新庄高等学校 入試説明会

【日時】 10月1日(火) 19:00 ~ 20:00 安佐南区民文化センター

10月3日(木) 19:00 ~ 20:00 三次市生涯学習センター

10月5日(土) } 10:00 ~ 11:00 新庄中・高等学校
12月8日(日) }

【内容】 学校紹介及び来年度入試についての説明

【参加申込】 事前の申込は必要ありません。