

第246号  
2021. 11. 14  
福井県立道守高等学校  
通信制  
〒918-8575  
福井市若杉町35-21  
TEL 0776-36-1184  
FAX 0776-36-1185  
印刷 インフォマーションシカガ

# 通信 道守



令和3年度前期卒業式が9月30日に行われ、通信制では4名の生徒が晴れの門出を迎えました。保護者、教職員が見守る中、校長先生より卒業生一人ひとりに卒業証書が授与されました。

式後には同窓会、福信会の入会式が行われ、卒業生は先輩方に温かく迎えられ、会員の仲間入りをしました。

**生活体験文 表彰** 7月7日(水)に生活体験文の審査会が行われました。

最優秀賞 N・R(4年2組)「マイペースの力」

優秀賞 F・K(4年2組)「弱い自分だからこそ」、優良賞 T・M(1年2組)「普通」

### 上部大会への出場者

N・R 中部地区通信制生活体験発表会(9/11 動画審査) 優良賞

F・K 福井県連合文化祭生活体験発表会(10/23 鯖江高校) 優良賞

**全国定通大会結果** <陸上競技> 8月21日(土)～24日(火)

会場：駒沢オリンピック公園陸上競技場

男子	100m	T・K	12"77	予選タイム
男子	200m	T・K	26"90	予選タイム
男子	800m	A・S	2'23"57	準決勝タイム
男子	1500m	A・S	5'04"70	予選タイム



教務部より

単位修得のためには、「学習の手引き」の「出席記録」欄、「レポート受取日」欄に、正確に記入し記録することが必要です。



\* 記入例 \*

地理A(後期2単位)



Table with columns: 回 (Return), 月日 (Date), 指導内容・テスト及びその範囲(レポート番号) (Guidance/Tests/Range/Report No.), 出席記録 (Attendance Record), 教科書範囲 (Textbook Range), レポートNo. (Report No.), 提出期限 (Deadline), 送付・提出した日 (Submitted Date), レポート受取日 (Report Receipt Date). Rows include lessons 1-9 and tests 1-2.

\*\* 自己管理と把握を心がけて、目標に向かって頑張りましょう! \*\*

カウンセラー室より

カウンセラー室は、中校舎3階にあります。後期より、スクールカウンセラーの先生の相談時間が右の図のように一部変更になります。先生方が在駐する曜日と時間を確認して利用してください。

電話やメールの相談も受け付けています。

道守高等学校 0776-36-1184

内線218

メールアドレス soudan@michimori-h.ed.jp

Table titled '相談日時(カウンセラー ↔ ソーシャルワーカー(後期))' showing consultation times for counselors and social workers from 8:00 to 19:00 on various days of the week.

## 進路指導部より

## 「まだまだこれから、進路決定に向けて一歩ずつ進もう！」

内定や合格をもらって、めでたく進路が決まったという人が現れてきました。本当におめでとうございます。

振り返ってみれば大変な苦勞の果てにやっと手に入れた内定ですね。夏休み前から求人説明会に参加して、その後職場見学に行き、応募先を決定してから履歴書を書いて、面接の練習をして試験を受けて…と、慣れないことの連続ではなかったですか。書類の提出、学校との連絡、敬語での会話、などなど…

でもそれを乗り越えたからこそ喜びもあるわけです。この活動を通じて決断を迫られる場面もあったでしょう。しかしこれらの一見面倒くさい事をなぜ乗り越えられたのかというとそれは「自分から動く」「自発的に活動する」ことでクリアしてきたからです。「失敗するんじゃ」と思ってじっとしていると、本当に恐れている方へ状況は悪化していくものです。「とにかく行動することが大事だ」と動き始めると今まで見えなかった道に気付かされることもあります。

ということで、まだ進路決定に二の足を踏んでいる人、10月からは複数応募が解禁となり、同時に複数の企業を受験できますので、あきらめずに企業研究をして、応募前企業見学、受験へと進めていきましょう。

大学進学については、11月から学校推薦型選抜の願書受け付けが始まっています。国公立を問わず調査書などの出願書類だけではなく、小論文や口頭試問、プレゼンテーション、実技、教科・科目に係るテスト、資格・検定試験の成績、共通テストなど、学力を確認する評価を実施することが必須となりました。しっかりと対策を立てていくことが必要です。遠目に見ているととても大変そうに見えますが、「えいやっ」と飛び込んでみると、思わぬ助けが得られることも。

進路決定はまだまだこれからです。卒業予定の皆さん、頑張ってください。



## 保健部より

## 求められる「良質な睡眠」

数年前から、睡眠不足による作業効率の低下や生産性への悪影響が広く知られるようになってきました。

テクノロジーで人々の睡眠課題を解決するスリープテック事業を展開しているニューロスペース(東京都墨田区)によれば、

- 起床後6～7時間後に仮眠をとる
- 寝る前に難しいことを考えない
- 早く眠れるときは早く寝る

などが快眠を促すテクニックとして提案されています。

健康の保持・増進に大きく関与する「睡眠」には、今後ますます注目する必要があるようです。



出典：小林孝徳著『ハイパフォーマーの睡眠技術』 実業之日本社