



兵庫県立明石南高等学校
77回生年次通信 No.55
2023年11月22日発行

健康維持は睡眠と食事と感謝の気持ち

5組担任・吉岡 秀子

「秀ちゃん、人生はあっという間。お互いに後悔のないよう生きような。」これは9月に亡くなった弟からのラインのメッセージ。残りの人生は、彼の分も楽しみたい。生活を楽しむためには心身ともに健康であることが条件だ。通勤時間が往復3時間弱の私にとっての最優先は睡眠時間の確保。とにかく疲れたら寝る。何も考えないで寝る。次は食事。朝夕の食事は手抜きで栄養バランスの取れたもの。我が家の冷蔵庫には、卵、野菜スープ、豆乳、発酵食品、もずく、めかぶ、トマト、季節のフルーツは常に入れてある。冷凍庫には簡単調理のサバやアジなどの青魚をストックしている。入浴の後の1杯の白湯と松田聖子の曲に合わせての簡単なストレッチ。白湯はデトックス効果があり、エステに行った気分心地よく眠ることができる。白湯の効果はインド医学が起源となっている。起床後すぐに、体重と肌質のチェック。来年はママズドレスを着たいから体を絞りたい。米津玄師やUruの曲を聴きながら新聞に目を通し、スマホの情報を見ていく。そして白湯を飲み、キウイとヨーグルトを中心にした食事。このような習慣になってから身体は軽く、疲れも取れやすいし風邪もあまりひかない。健康な身体は私のような高齢者でも心がけで作れるのかなって思う。健康を意識した生活は、明日の笑顔と、第二の人生のステージに備えるためだ。77回生の諸君、元気であれば夢も目標も持つことができる。是非自分自身で健康維持や元気になる方法を考えてほしい。私の第二の人生の夢はできるだけたくさん海外に足を運ぶことだ。数か月間の滞在も視野に入れている。英語は大学入学とともに簡単な資格を取得したが使わないと意味がない。生活が落ち着いたら、英語、スペイン語の会話を中心とした学習を始めたい。もともとは、兼高かおるさんのような海外ツアーリストになりたかったが、自分の能力と折り合いをつけて世界史の教師を選んだ。教師に採用されたとき嬉しくて多くの文献を読みあさり、ヨーロッパの共通教科書も読んだ。歴史を研究する中で歴史像や歴史観は時代によって変化するということがわかった。難しくても楽しい科目があるということは今までの教師生活の中で生徒に伝えてきたが、本校で成果があるのかどうかわからない。学生時代、心理実験の合間に共にお洒落をして遊びまくっていた友人がこの仕事がよく続いたよねって驚いている。自分もそう思う。その間ワーママとして生きてきて身につけたことは手を抜くこととスルースキルだ。自分と娘を守るための必要なスキルだと思っている。世界史が好きだというだけで教師になったが、今はそれよりも大切なものが明南にある。クラスと部活が最高の居場所だ。癒されて笑顔とエネルギーをもらえる場所。生徒や周りの先生たちに心から感謝している。教師を育ててくれるのは生徒たちだ。今は心からそう思う。夕方に散歩をしていると、気持ちのいい風が吹いてきた。「秀ちゃん、僕ずっとそばにいるよ。気

づいていた？」うん。見守ってくれてありがとう。

吉岡家の簡単クッキング

①アオサと納豆の味噌汁 ➡ 風邪をひきにくくなります

材料) 味噌1匙、納豆、鰹節、ごま、アオサ

大ぶりのお椀に味噌、かきまぜた混ぜた納豆、ゴマ、鰹節、アオサを入れる。

その中にお湯を注いで混ぜて出来上がり。



②納豆のワンタン包み焼き ➡ おやつにどうぞ

材料) 納豆、ワンタンの皮、油

納豆適量を混ぜる。

スプーンで混ぜた納豆をすくってワンタンの皮の上におき包む。

フライパンに油をひいて焼く。



兵庫県立大学に行ってきました — 商業科 —

10/30(月)に兵庫県立大学神戸商科キャンパスにて、兵庫県高等学校商業教育協会主催の高大連携事業が行われ、簿記選択者の岡田将一さん、金田浩輝さん、佐藤凌駕さん、筑井涼生さん、山口莉玖さん、山村航太さん(以上4組)、芝田元樹さん(5組)の7名が参加しました。

目的は下記のとおりです。

①大学の雰囲気や肌で感じてもらう

②兵庫県立大学の学生がどんな授業を受けているのかを実際に体験する

③大学内のキャンパス散策や食堂を利用し、大学生活のイメージをつかむ

最初に大学の先生から社会情報学部社会情報科学科、国際商経学部国際商経学科の学部紹介があり、次に『会計の社会的機能と会計を学ぶ意義～みなさんが学んでいる会計が社会でどのような役割を果たしているかを知ろう～』というタイトルで模擬授業をしていただきました。

<参加生徒の感想>

☞社会情報学科の説明を聞いて、社会に必要な力を学べる場所だと知りました。ビジネス力・社会実装力・技術力を身につけることで、地域が抱える諸問題を「生きたデータ」を用いることで解決策を学べることに関心をもちました。

☞模擬授業を受けさせていただき、高校の簿記と大学の簿記の違いについて学びました。高校では、簿記の仕訳や帳簿を作成し、検定の合格を目指します。大学ではたとえば簿記の仕訳をした後、企業で実際にどのようにして運用されているのかなど、とても興味深く勉強させていただきました。



英検に挑戦しよう！

先日第2回英検の可否発表がありました。合格した皆さん、おめでとうございます。第3回英検の学校申込みを下記日程で行います。3年次1学期までに取得した資格は就職・進学用の書類に記載できます。特に英検は入試では優遇措置を取る大学も多数あります。皆さんの積極的な挑戦を期待しています。

◆第3回英検学校申込みについて

- ・申込み日 12/4 (月) 12:20～12:55 3号館1階渡り廊下にて受付
 - *記入済みの願書と検定料を用意して申し込むこと
 - *願書は職員室中央入り口付近に用意しています
 - *申込み日に願書・検定料を忘れた場合は個人申込みをすること
- ・試験日 (学校申込みA日程) 一次試験 1/21 (日) 二次試験 2/18 (日)

◆英検資格を活用する大学等を調べてみよう

英検協会 HP の検索サイトはこちらから → <https://search.eiken.or.jp/qualification/>

細かいことを言いますが...

最近皆さんの学校生活を見ていて少し気になる点をあげておきます。校則等下記のとおり再確認しておきます。自分に当てはまる項目については至急改善して下さい。細かいことをいい加減にしている、やがて大きなほころびになってしまいますよ。

◆遅刻 → 毎日遅刻者が多いです。やむを得ない事情で遅刻する場合は必ず保護者連絡をしてもらって下さい。

◆あいさつ運動 → 現在7名があいさつ運動対象者となっています (11/21 現在)。ため込んだり、ずるずると長引かせたりせず、速やかに終わらせること。

◆服装等

- ・制服 → 正しく着こなすこと。スカートの巻き上げ、靴下の色、ベルト無し、埴輪ルック (意味わかりますか?) など気をつけること。
- ・化粧 → かなり目立つ人がいますよ。
- ・防寒着 → ブレザーの上に着用すること。
- ・髪留め → ゴムで留めること (色は問わない)。シュシュやクリップで留めないこと。

◆その他

- ・授業中のトイレ → できるだけ休憩時間に済ませておくこと。
- ・置き勉 → 靴箱内の教科書類を至急撤去すること。

77 回生明南スキル自己評価分析結果

10月に実施した明南スキル自己評価の分析結果です。定期的に自己評価をしていますが、各スキルでの自分の成長を実感できているでしょうか。

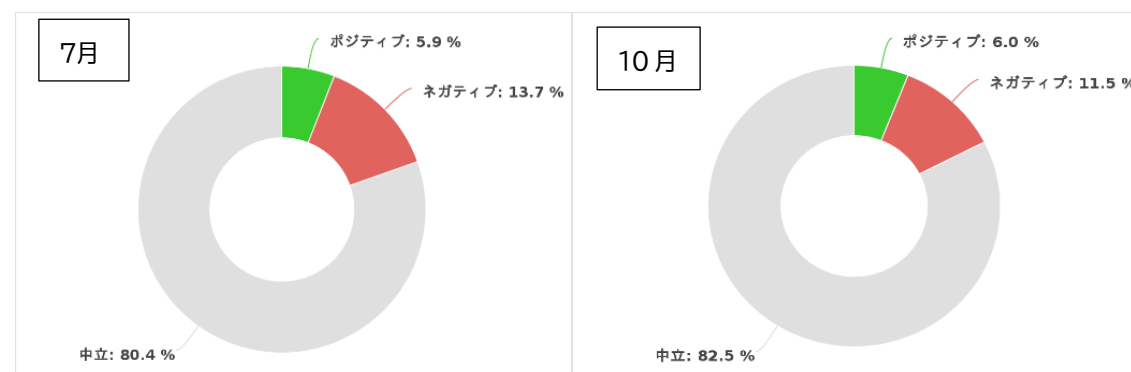
【傾向】

前年度2年次 (76 回生) 10月の自己評価と比較すると、ほぼ同傾向です。また前回7月自己評価と比較しても全体的にはほぼ横ばいです。その中で「3思考を深める」のレベルⅣと、「6夢実現」のレベルⅢは増加しており、必要なことを整理するなど思考面での成長が見られます。

【自由記述】

「体育祭や修学旅行で協力できた」、「夢実現に向けて考える」、「学習習慣を身に付ける」ことに意識を向けている人が多いです。また、「相手に伝える」ということと「授業などのグループワーク」が結びついていることも特徴的です。修学旅行、体育祭、と2学期に大きな行事を経験し、これから進路実現に向かって勉強も本格的にしなければならぬ、という皆さんの現在の立ち位置を反映しているように思います。

【記述のポジネガ分析推移】



前回に比べてネガティブな記述が減ったのは好ましいことですが、もう少しポジティブな記述が増えてもいいような気がするのですが。以前より出来ていること、成長していることも結構あると思うのですが自信がなかなか持てないのでしょうか。小さな成功を積み重ねて少しずつ自信をつけていきましょう。昨日の自分より少しでも進歩すればOKと前向きに考えて日々過ごして下さい。