



兵庫県立明石南高等学校
80回生年次通信 No.10
2025年9月2日発行

2学期が始まります!!

7月19日(土)～8月31日(日)の44日間の夏休みが終わりました。今年の夏は、ひときわ暑い日が続き、連日のように熱中症警戒アラートが発表されていました。そんな暑い夏休みでしたが、体調を崩すことなく、有効に時間を使って44日間を過ごすことができたでしょうか？今のところ、事件や事故に巻き込まれたような報告が私たちの耳に入っていないので、少し安心しています。1学期末の最後の年次集会でも話をしましたが、とにかく皆さんが、事故や事件に巻き込まれることなく、元気に始業式を迎えてくれる…それが一番うれしいことです。

学習や部活動、ボランティア、校外での活動など、多くのことにチャレンジすることはできましたか？

チャレンジしたこと、努力したことが自分自身を成長させてくれているといいですね。2学期以降もどんどん自身を成長させていけるように、失敗を恐れず、様々な事にチャレンジしていきましょう。

2学期には、2年次の系列及び科目選択決定や体育祭があります。

2年次の系列及び科目選択決定に向けては、三者面談で話をされたこと、オープンキャンパスに参加して、いろいろ体験してきたことなどをしっかりと考慮して、2年次が始まったときに後悔することがないように、最終的な判断をして期限厳守で用紙を提出しましょう。

体育祭は、1学期の明南祭に続き、クラスみんなの力を結集させて、いろいろな種目で『1番』を目指して頑張りましょう。表彰は、各種目、クラス対抗、年次対抗などいろいろあるので、1枚でも多くの表彰状が手にできるように頑張ってください。できれば、年次対抗では優勝したいですね。

さて、生活面ではどうでしたか？規則正しく生活できたでしょうか？

時間割の設定の中で生活していた習慣が、起きたい時間に起きて、食べたいときに食事して、やりたいことをして、寝たいときに寝る…と、夏休みで生活リズムが大きく変わってしまった人もいると思うので、元気に2学期の学校生活を送るために、遅刻や欠席がないように、1日も早く、生活リズムを整えていきましょう。特に、夏の暑さで、冷たいものを口にするが多かったでしょうから、内臓も弱っています。したがって、以下のことに注意してください。

- ① しっかりと睡眠をとる。体力が落ちているところに寝不足では、50分の授業で爆睡してしまうことになりますね…。
- ② 身体をしっかりと冷やす。身体に熱がこもっていると数日後に熱中症を発症することがあるようです。
- ③ 三食、栄養のあるものをしっかりと食べる。特にご飯は大事!! おやつや食べやすい麺類ばかりでは、体力が持ちません…。エネルギーを蓄えられるような食事を考えましょう。

とにかく、夏休み明けの2学期のスタートは、自分のペースで過ごしていた生活リズムが決められた時間設定の中で学習中心の生活に変わるので、その環境に慣れることに少し時間がかかるかもしれません。そんなストレスの中で生活していると心身ともに疲れてくるので、何か、不安なことや気になること、しんどいことなどがあれば、担任や年次の教員に声をかけてください。決して、自分一人で抱え込むことがないようにしましょう。

『元気が一番!!』 まだまだ暑い日が続きそうですが、心身ともに『元気』に2学期を乗り切っていけるように目標をしっかりと設定して頑張っていきましょう!!

個人ロッカーが設置されました!!

1年次の教室前に待望の個人ロッカーが設置されました。大切に使用してください。使用上の注意は、下記のとおりです。

- ① 指定された自分のロッカーを使用すること。
- ② 必ず施錠すること。面倒くさい…という考えで開けっ放しにしたり、鍵を挿しっ放しにしない。
- ③ 鍵は1年次終了の3学期末まで紛失しないように各自で管理すること。
- ④ 扉の破損や変形、仕切りの破損や紛失等がないように丁寧に使用すること。

※鍵を紛失した場合は弁償となります。シリンダーごとの交換になり、1,650円(税込)かかります。

自分だけのロッカーではなく、今後の明南生が、代々、使用していくロッカーなので、大事に丁寧に使用していきましょう。

クラブハウス内の盗難が多発しています!!

7月以降、クラブハウス内での盗難が多発しています。もし、被害にあっていれば、各部活動の顧問や担任、年次の先生に連絡してください。以前、Teamsの80回生のチームに送ったメッセージで、皆さんに気をつけてほしいことを再度、伝えます。

- ① 無くなっているものがあれば、必ず報告してください。
- ② 今後、クラブハウス内で不審な行動をしている人物を見かけたら、速やかに教員まで連絡してください。
- ③ 貴重品は必ず自己管理し、必要以上の金銭を学校に持ってこないこと。やむを得ず持ってきた場合は、支払う先生にすぐに持っていく、または、肌身離さずに持ち歩く、などの対応をお願いします。
- ④ 部室に人がいない場合(活動中・使用後)は、戸締りと施錠の確認を必ず行うこと。後で来る部員がいるからと言って、わずかな時間でも開けっ放しにしないようにしてください。
- ⑤ クラブハウス内だけでなく、校内でも、不審者や部外者の立ち入りを見かけた場合は、すぐに教員へ報告してください。

以上のことを徹底して、自分の身は自分で守るようにしていきましょう。

<保護者等の皆様へ>

44日間の夏休みが終わりました。夏休み期間中のお子様の様子はいかがでしたでしょうか？

夏休み中は、自分のペースで行動する生活リズムになっていますが、学校が始まるとそうはいきません。また、長い夏休みの期間で人間関係にも変化が出てくるかもしれません。子どもたちにとっては、自分の生活リズムを戻していきながら、決められた枠の中で学習中心の生活が始まるので、最初の数週間は心身ともに疲れて帰ることが多くなると思います。ご家庭で様子を見ていただいて、様子がおかしいな…と思われたら、早めに担任または年次の教員にご連絡をお願いします。また、6月より準備しております、2年次の系列及び科目選択の決定に向けて、最後のやり取りが始まります。夏休みにも時間をかけてご相談いただいていると思いますが、決定の書類を提出する際には、最後の確認をお願いします。

夏休み明けの2学期スタートは、何かと心配なことが多い時期ですが、子どもたちが、1日でも早く、本来の姿を取り戻し、笑顔で元気に学校に登校してくれるように、80回生年次団が協力して頑張っていきたいと考えておりますので、ご協力のほど、よろしくお願いします。

80回生年次通信は、明石南高校ホームページでもご覧いただけますが、パスワードが必要となります。

『兵庫県立明石南高校ホームページ → 各種通信 → 80回生』でページを開き、見たい通信ナンバーをクリックするとパスワード入力画面が出てきますので、パスワード『meinan80』を入力の上、ご覧ください。