



佐賀北高等学校全日制 学校だより 第6号
令和6(2024)年7月26日(金)

【本年度の重点目標】
一人一人が **かがやく佐賀北**

写真は一部を除き本校ホームページでカラーで見ることができます。ぜひご覧ください！

全国総文祭・インターハイ・全国大会等 壮行会

7月19日(金)の終業式の前に、全国総文祭・インターハイ・全国大会に出場する選手・生徒の壮行会が行われました。熱中症予防のために会議室からリモートで実施され、出場する部活動等の代表が会議室へ集合し、それ以外の生徒は各教室にて視聴しました。各代表者による挨拶に続き、生徒会総務委員長の野口 優杏さん(2年1組)、上赤校長からの激励の言葉が贈られました。それぞれの部活動が練習の成果を大いに発揮してくれることを祈っています。

壮行会の後には1学期終業式が執り行われました。今年の夏も昨年のように猛暑日が続くことが予想されますが、体調管理を行い、事件・事故には十分注意し、有意義な夏休みを過ごしてください。



第5号(今月中旬発行)でお知らせしたインターハイ・全国大会等出場決定者以外に、壮行会に参加したのは以下のみなさんです。

吹奏楽部: 第48回全国高等学校総合文化祭(清流の国ぎふ総文2024) 吹奏楽部門

美術部: 同 美術・工芸部門

書道部: 同 書道部門

原田 都妃さん(2年5組): 同 小倉百人一首かるた部門、第46回全国高等学校小倉百人一首かるた選手権大会



うみ

第5号でお知らせした後、水泳部 吉田 藍深さん(2年6組)が個人女子 200m平泳ぎでインターハイ出場が決定しました。おめでとうございます！

吉田さんのコメント: 多くの方々の応援のおかげで九州総体では自己ベストで2位に入り、2連連続インターハイ出場を決めることができました。地元佐賀で開催されるインターハイでは、いつも支えてくれる方々や応援してくれる方々に恩返しができるように自己ベスト更新を目指して頑張ります。応援よろしくお願いします。

今年は梅雨明け前から夏本番を思わせる暑さが続き、連日、熱中症警戒アラートが発表されるなど、昨年に続き記録的な暑さとなることが予想されます。

屋外では帽子をかぶり、こまめに日陰で休んだり、喉が渴いたと感じる前に水分を摂取するなど、熱中症には十分に警戒してください。室内でも油断は禁物です。

今年度も7月8日(月)から職員室西側入口に、写真の「熱中症警戒ボード」が掲示されているので、ぜひチェックしてください。(2ページに続く)



熱中症に警戒を！

WBGT値＝暑さ指数

気温・湿度・輻射熱(陽射しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出る熱)の3つを取り入れた温度の指標

！28～31は嚴重警戒！

！31以上は危険！

昼休みには放送部が注意喚起の校内放送をしてくれています(写真)。7月22日(月)の当番は小柳 沙弥さんと佐保 心翼さん(ともに2年2組)。急な取材にもかかわらず、快く応じてくれました。エアコンがなく雑音が入らないように閉め切られた放送室はとても暑く、短時間とはいえ大変な任務です。放送部のみなさん、ご協力ありがとうございます！

部活動支援金支給式

7月12日(金)、北楠会・枝國会長、成松北高会館館長ご臨席のもと、部活動支援金支給式が行われました。バスケットボール部女子、新体操部、柔道部、陸上部、吹奏楽部、美術部、書道部、放送部の8部と、小倉百人一首かるたの原田 都妃さん(2年5組)が北楠会・枝國会長から激励のお言葉と激励金をいただきました。なお、23日(火)には1ページで紹介した水泳部の吉田さんも支援金をいただいています。(下に続く)



(上の続き)
代表として、陸上部の松田 ココさん(3年5組)がお礼の言葉が述べました。
あたたかいご支援、いつもありがとうございます。

SOSの出し方教育講演会

6月4日(火)、本校体育館にて行われました。講師はスクールカウンセラーの青山のぞみ先生です。以下のお話(抜粋)を伺い、教えていただいたストレス軽減に有効なマッサージやストレッチ・呼吸法を実際に試してみました。

- ・適度なストレスは健康によい
「ストレスは人生のスパイス」(ハンス・セリエ博士)
- ・ストレスとストレス反応
物理的・化学的・心理的・社会的etc.→→→心理・身体・行動
- ・行動的な人ほどストレスを体感できない…過労死につながる
- ・ストレスを緩和するには 受け流す/切り替える/見方を変える/
…ストレッチ(体を動かす)・マッサージ・腹式呼吸・筋弛緩法も有効
- ・人に頼って助けてもらう→誰かに話を聞いてもらうことも時には必要 等



上記の10秒呼吸法や筋弛緩法などを試しているところ

青山先生おすすめリラクゼーション法の一つを復習しよう♪

《10秒呼吸法》

【腹式呼吸+イメージ呼吸法】

呼吸法はリラクゼーションの基本！

- ①姿勢を整え、静かに目を閉じる
(両手を重ねておなかの前に)
- ②口をすぼめて息を全部吐く
(不安・寂しさ・怒りなどが一緒に吐き出されるようにイメージ)
- ③鼻から1・2・3で吸って
(おなかがふくらむように吸う。新鮮な空気が身体に入ってきて、身体のすみずみまで新鮮な酸素が行き渡るというイメージ)
- ④4で止めて
- ⑤口から5・6・7・8・9・10でゆっくり吐き出す
(おなかの膨らみが元に戻るよう吐く)

*ゆっくりとした呼吸に意識を集中させる。
過呼吸(過換気症候群)の時も効果的。

《感想》*一部抜粋

○ストレスがある時は気持ちが落ち着かず、マイナス思考になり感情が不安定になりやすい上に「自分は一人」だと考えがちだ。でも、本当は周りにはたくさんよい人がいて相談相手になってくれると思うと楽になれると感じた。
○講師の先生の表情がとても優しく聞きやすくてよかった。一番前だったので目が合う時があり、目が合うと優しく笑いかけながら話をしてくださった。自分がもし何か相談したいことができれば、ぜひ先生に相談したい。
○自分はあまりストレスをためない方だと思っていたが、そういう人ほど知らぬ間にストレスをためていると聞き、自分のことももっと気にしようと思った。教えていただいたストレッチや呼吸法をときどきやっておよと思う。
○自分のことをしっかり受け入れてくれる人が世界中にたくさんいるから、自分の弱みや嫌いな所もしっかり受け止め、今の自分が全てだと考えずに視野を広げることが大事だとわかった。

英語科 手紙プロジェクト

1・2年時の英語の授業で「手紙プロジェクト」を行っているとのことで、取材しました。昨今の国際交流はインターネットを介して行うものと思っていましたが、令和の北高生の国際交流は英語を用いた「文通」なのです！



6月6日(木)に2年生全クラスで「手紙プロジェクト」の授業が行われると聞き、教室にお邪魔すると、郵便局にお勤めの石原さん(お子さんが本校の卒業生)が文通相手である台湾の新竹高級中學校についていろいろと教えてくださいました。石原さんは台湾の歴史や学校の成り立ちについても詳しく話してくださいます。新竹高級中學校は初代の校長が旧制佐賀高校の卒業生なので、旧制佐賀高校の流れをくむ本校とも深い縁のある学校なのだとか。



2年生は今年2月(1年時の3学期)に新竹高級中學校に手紙を書いて送っており、この度その返信が届いたので、1年時の復習をしてからみんなで開封し読んでみるのがこの日の授業です。



こちらからの手紙には自己紹介だけでなく台湾のおいしい食べものやおすすめスポットについて教えてほしい等と書いたり、日本の硬貨(コイン)や自分が描いた絵を入れて送ったものもあったのだとか。みんなで返信を開けてみると…教室はたいへんな盛り上がりです！手紙の他に差出人本人の写真やカードや折り紙、押し花が入ったものもありました。(4ページへ続く)



自分の書いた英語の手紙を読んでもらって文通相手に言いたいことが伝わったことの喜びや、返信を開封する際のドキドキ・ワクワク感、何より文通そのものをとても楽しんでいる様子が伝わってきます。



授業後、「また手紙を書きたい！」とのたくさんのリクエストを受け、返信への返信を投函するためのポストが職員室付近に設けられました。ポストに耳を傾けると「次はどんなお返事がもらえるかな？」「もっと台湾のことを教えてもらいたい！」等、北高生の声が聞こえてきそうな令和6年の夏の始まりです。



音楽部 訪問演奏(なかおれ幼稚園)



5月23日(木)の午後に行われました。音楽部のみなさんは限られた時間でどうすれば幼稚園生に楽しんでもらえるかを考え、曲目、歌やダンス・合唱などの形態等の構成を練りました。さらに幼稚園生が普段慣れ親しんでいる歌を調べて盛り込む等の工夫も加えて練習しました。当日は準備の甲斐あって幼稚園生たちは大喜び！大変盛り上がりしました。



《曲目》* 一部抜粋

勇気100%・おどるポンポコリン[歌・ダンス]、星に願いを[合唱]、浜辺の歌[ソプラノ独唱]、ピタゴラスイッチ オープニングテーマ[リコーダー合奏]、ミッキーマウスマーチ[ハンドベル] 等



8月の主な行事予定

- 1日(木) 全統共通テスト模試(3年) ～2日(金)
- 4日(日) バスケットボール部女子インターハイ(福岡市)
- 7日(水) 新体操部インターハイ(女子団体 北九州市)
- 13日(火)～16日(金) 学校閉庁日
- 17日(土) 第2回全統記述模試(3年)、佐賀県高等学校音楽コンクール ～18日(日)
- 19日(月) 1・2年夏季後期補習～23日(金)、3年授業日～23日(金)
- 20日(火) 体験入学 ※補習(1・2年)・授業(3年)はなし
- 24日(土) 県下一斉模試(全学年)
- 25日(日) 県下一斉模試(3年)
- 27日(火) 2学期始業式、北高祭準備・練習

※予定は変更となることがあります。学校ホームページやスクールニュース等でご確認ください。

