

写万岳の風にのせて

デジタル・デトックス (Digital detox)

デジタル・デトックス (Digital detox) という言葉を聞いたことはありますか？これは、一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことで、ストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然との繋がりにフォーカスする取組のことです。デジタル・デトックスは、デジタル機器に頻繁に触れる私たちにとって、心身の健康を保つために大切な取組です。この取組によって、①睡眠の質の向上、②集中力の向上、③脳の疲労の回復、④肩こり・頭痛の低減、のような効果が報告されています。具体的な取組としては、①ネットを意識的に使用しない時間を作る、②特定の時間以外はスマートフォンに触らないルールを決める、③機内モードに設定するなどすぐにネットを開けない環境を作る、④電源を切っておいて、すぐに確認できない状況を作り出す、などがあります。これらを実践することによって、有効的に時間を活用することができたり、SNS疲れを軽減できたり、心身の健康に繋がったりします。



パソコンやスマートフォンを活用しない日常はもうあり得ないと思いますし、手放せないものになっていることも事実です。しかし「心身の健康」が最も大切だということも事実です。ぜひ少しずつでもこのデジタル・デトックスに取り組むことを心がけてはいかがでしょうか。

校長 濱田 哲也

長万部高校Topics

3年生進路状況

今年の3年生の進路状況は次のとおりです。3年生の皆さんは1年生から自らの進路について、しっかりと向き合い合格・内定に向けて一生懸命に取り組んできました。合格・内定おめでとうございます。

進学合格先

私立短期大学 (1)

北海道武蔵女子短期大学

専門学校 (5)

北海道エコ・動物自然専門学校 (2)

北海道理容美容専門学校

経専北海道保育専門学校

愛犬美容看護専門学校

就職内定先

公務員 (2)

長万部町職員 (2)

民間企業<道内> (5)

日本郵便株式会社

北海道コカ・コーラリテール&ベンディング株式会社

柏倉建設株式会社、野口観光株式会社

株式会社北築楼



軽音楽部ライブ

1月17日（水）の放課後に軽音楽部は、本校体育館を会場に初めてのライブとなる「First Winter Live」を開催しました。

1年生の軽音学部の3名に顧問の山岸先生と助っ人として3年生1名の5名で時間をかけて一生懸命に練習してきたあいみよんの「マリーゴールド」等、3曲を演奏し手拍子や声援も沸き起こり、大いに盛り上がりしました。

最後にはアンコールの声にも応え、大盛況のライブとなりました。



新幹線発表会

1月26日（金）に学習文化センターで新幹線駅のデザイン選考に係る町民説明会を開催しました。

本校の新幹線駅デザイン検討委員の4名が東京理科大生4名と合同で町民の皆様に向けて、新幹線駅デザインのA～C案についてのコンセプトやアピールポイント及び投票方法を説明しました。重役を任せ緊張しながらも丁寧に分かりやすく説明していました。



3月行事予定

曜	行 事 計 画	給 食
1 金	卒業証書授与式	×
2 土		
3 日		
4 月	検査会場設営 1.2h10分短縮 4時間授業	×
5 火	入学者選抜関係(生徒休業)	
6 水	入学者選抜関係(生徒休業)	
7 木	入学者選抜関係(生徒休業)	
8 金	復元(1h) Omp I ③④ 保育基礎：マリア幼稚園訪問実習(2・3h)	○
9 土		
10 日		
11 月	成績単票提出日 1学年学力テスト	○
12 火	成績一覧表提出日 家庭基礎：金融出前講座(2h)	○
13 水	(追検査) 4時間授業	×
14 木	入学者選抜関係 Omp I ⑤ 生徒完全下校5分短縮授業	○
15 金	後期一斉委員会(2) 5分短縮授業	○
16 土		
17 日		
18 月	進級認定会議 職員会議(定例) 合格発表 生徒完全下校4時間授	×
19 火	4時間授業	×
20 水	[春分の日]	
21 木	4時間授業	×
22 金	修了式 離任式 大掃除 3時間授業	×
23 土	学年末休業(～3/31)	
24 日		
25 月	成績発送	
26 火		
27 水		
28 木		
29 金	入学予定者オリエンテーション	
30 土		
31 日		

町の豊かさとは

2月15日（木）・16日（金）に1年生の「現代の国語」の授業において「まちの豊かさとは何か」をテーマに町の方々と招いて授業を行いました。

1日目は町の方々と一緒にグループごとに「高校生と地域の方々が繋がる方法」について協議をしました。2日目は協議をした後、内容をまとめグループごとに「まちを豊かにする方法」について発表しました。

真剣な眼差しで町の方々と活発に意見交換をしていました。



～安全・安心な学校、主体的に学ぶ学校、魅力ある学校～