



PTAだより

《12月の行事予定》

1	月	
2	火	↓ 避難訓練(火災) 識字学級交流会②
3	水	
4	木	
5	金	人権・同和教育ホームルーム活動③(3年) 1年生類型・コース希望調査締切②
6	土	駿台atama+プレ共通テスト(3年希望者) GTEC(理普科1・2年生・商業科会計コース、商業科1年生希望者)
7	日	駿台atama+プレ共通テスト(3年希望者)
8	月	校納金振替日
9	火	クラスマッチ
10	水	クラスマッチ予備日①
11	木	クラスマッチ予備日②
12	金	
13	土	共通テスト直前トライアル模試①(3年希望者) 宇東SSH科学の祭典
14	日	共通テスト直前トライアル模試①(3年希望者) 全商財務諸表分析検定
15	月	(45分授業)
16	火	(40分授業)
17	水	人権の日
18	木	保護者懇談会 公開授業③ 交通安全街頭指導(2年理普)
19	金	終業式 全校集会(表彰) 献血
20	土	↓
21	日	全商英語検定
22	月	
23	火	↓
24	水	
25	木	
26	金	共通テスト直前トライアル模試②(3年希望者)
27	土	共通テスト直前トライアル模試②(3年希望者)
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

進学
補習 商業
補習

令和7年度
12月号

愛媛県立宇和島東高等学校

《保健厚生課より》

「緊張した時、手のひらに人という字を3回書いて飲むといい」そんなおまじないのような言葉を、一度は聞いたことがあるのではないでしょか。私もこれまで数えきれないほどの「人」を飲んできました。このおまじないに効果があるのかないのか... それは人それぞれです。「緊張したら、聴衆を野菜だと思いなさい。」そんなアドバイスを受けたこともあります。しかし、やはり人間は人間に見えてしまうものです。

大切なのは「呼吸を整えること」だと思います。呼吸は生命を維持するために欠かせないものであり、普段は無意識に行っていますが、実は心と身体を整えるために欠かせない要素もあります。「鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり時間をかけて息を吐く。」それだけで心身をリラックスさせる副交感神経が働き、心拍数が落ち着いていきます。

2025年も残りわずかとなり、1年の締めくくりや新年に向けての準備等、慌ただしい日々が続きます。この時期だからこそ「呼吸を整えること」を大切にしたいものです。これから受験や大会等を控えている皆さんも、まずは深呼吸。緊張するとき、不安に感じるときこそ、呼吸を整えて、心を落ち着かせてください。焦らず、自分のペースで、本来の力を発揮できますように。

【次回は 進学課 です】

《学校行事報告》

1. 人権・同和教育講演会（10/31）

10月31日（金）に、宇和島市青少年市民協働センターの 西尾 祥之先生 を講師としてお招きして、「私にできること —ハンセン病裁判支援を通じて考えたこと—」をテーマに御講演いただきました。

ハンセン病隔離政策が廃止されて来年で30年の節目を迎えますが、西尾先生のハンセン病裁判支援の経験から、自分自身が社会や差別とどのように向き合っていくべきかという点について、考えを深める良い機会となりました。



2. 6校合同避難訓練（11/12）

11月12日（水）に、宇和島市内の小学校2校、中学校2校、中等教育学校と本校の6校が、宇和島市などの協力を得て合同で避難訓練を行いました。体育館にて行われた防災学習会後に予定されている避難場所へ避難しました。避難訓練では、授業時の地震の発生を想定し、それぞれの活動場所から明源寺や大超寺などの高台を目指して避難しました。周囲の状況を見ながら安全に避難することの大切さを学びました。

一人一人が防災意識を高め、いつ、どこにいても命を守る行動が取れるよう、自覚を持って学んでいきたいと思いました。



【宇和島東高校の出来事を載せています】

宇和島東高校ホームページ … <https://uwajimahigashi-h.esnet.ed.jp>



QRコードはこちら