



P T A だより

令和元年度
3月号
愛媛県立宇和島東高等学校

《3月の行事予定》

日 曜	行 事 予 定	
1 日	卒業証書授与式 学年末考査最終日 (1・2年)	
2 月	(繰替休業日)	
3 火	<div style="text-align: center;"> <p>3日(火)~19日(木)</p> <p>臨時休校</p> <p>最新情報は 学校ホームページを ご覧ください</p> </div>	
4 水		
5 木		
6 金		
7 土		
8 日		
9 月		授業料等口座引落日
10 火		
11 水		高校入試 ↓
12 木		
13 金		
14 土		
15 日		
16 月		
17 火		
18 水	合格発表	
19 木		
20 金	(春分の日)	
21 土		
22 日		
23 月	合格者登校日	
24 火	P T A 理事会	
25 水		
26 木		
27 金	離任式 (予定)	
28 土		
29 日		
30 月		
31 火		

《情報課より》

現在、各家庭にスマートフォンやタブレット端末などが普及しています。ネット通販やネット予約、電子マネー決済など様々なサービスが受けられるように社会が変化してきており、端末の画面を見る時間も増えてきています。特に動画配信サービスやSNSの使用は時間を忘れて画面を見続けることもあることでしょう。

しかし、端末の画面を見る時間が増え過ぎると、体に影響がでてきます。最近、「目が疲れた」「なんだか体が重い」「寝た気がしない」「頭がボーッとして物忘れが多い」などの体の不調を感じたことはありませんか？それは血圧や体温などを調節して体を正常に保つ自律神経が疲れているから、『これ以上、体を酷使しないでくれ』という、脳の自律神経からのメッセージが疲労感となって表れたものなのです。これを「脳疲労」といいます。脳疲労を予防するには質の良い十分な睡眠が必要であり、その注意点を紹介します。

- ①入浴は就寝1～2時間前に行う。
- ②就寝前に端末の画面を見ない。
- ③部屋は暗めのオレンジ色の間接照明にする。

以上3つの点に気を付けて就寝することで、質の良い睡眠ができますので、脳疲労の症状が出ている人は実行してみてください。

《学校行事報告》

1 インターンシップ (2/4~6)

4日(火)~6日(木)の三日間、商業科の1年生がインターンシップに行きました。各自の興味・関心をもとに事業所を選び、勤務を体験させていただきました。この体験が、将来の進路選択への大きなヒントとなったことと思います。45の事業所の皆様、ありがとうございました。



書店



うどん店



銀行



JR駅



ペットショップ



寿司店

2 2年生小論文講座 (2/7)

7日(金)、12月に1年生を対象に小論文講座を行っていただいた第一学習社の長岡裕子先生に再びお越しいただき、2年生を対象に講座を開いていただきました。全国の高校生が小論文を勉強している中、「競争力のある小論文」を書けることが求められているそうです。良い小論文を書けるよう、自分の「引き出し」をこれからどんどん充実させていきたいですね。



「小論文は相手に読んでもらうために書く」

3 RS I・II講座内発表会 (2/18)

18日(火)・20日(木)、学校設定科目であるRS(リージョナル・サイエンス)の課題研究発表会を行い、18日はRS II(2年生理数科・普通科理系)、20日はRS I(1年生理数科・普通科)の発表があり、各班とも自分たちの研究を自信を持って発表していました。

なお、3月6日(金)にはSSH研究成果報告会が開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。



見せ方はもちろん…



話し方も工夫して発表しました



質疑応答の様子

【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>

PTAだよりのカラー版もご覧になれます



QRコードはこちら