

みらい通信

令和7年7月号

NO. 74

広島市教育委員会認可
通信教育(教材)

発行■広島市立広島みらい創生高等学校

〒730-0051 広島県広島市中区大手町四丁目4-4

S④ 通信大会



校外活動（遠足）



目次	試験について	p 2	スクールカウンセラーよりメッセージ	p 10
	進路指導部より	p 3	生徒会部より	p 11
	合格体験記	p 4~5	保健だより	p 12
	校外活動（遠足）の写真と報告	p 6、9	事務室だより	p 13
	スクーリング⑦時間割	p 7~8	図書だより	p 14

通信教育コース 試験について

いよいよ8月には試験が行われます。今回は簡単にまとめたものを紹介します。

1 日程

a 日程 8月17日(日)、18日(月)、19日(火)、21日(木)

b 日程 8月24日(日)、25日(月)、26日(火)、28日(木)

※18日(月)、25日(月)は「ライン1のみ」、19日(火)、26日(火)は「ライン2～4」

○ a 日程・b 日程について(予定)

次の表のとおり、科目によって日程が分かれています。

教科	a 日程	b 日程
国語	古典探究、国語表現	ステップアップ 国語、現代の国語、文学国語
地歴公民	地理総合、歴史総合、公共、倫理	日本史探究、地理探究、世界史探究
数学	数学A、数学B	ステップアップ 数学、数学Ⅰ・Ⅱ
理科	科学と人間生活、化学基礎、生物基礎	物理基礎、地学基礎
保健体育	体育①・②、保健①・②	体育③・④
芸術	音楽Ⅰ・Ⅱ、美術Ⅰ・Ⅱ、書道Ⅰ・Ⅱ	
外国語	論理・表現Ⅰ、 中国語入門、ハングル入門	ステップアップ 英語、英語コミュニケーションⅠ・Ⅱ、 論理・表現Ⅱ、中国語、ハングル
家庭	家庭基礎、フードデザイン カラーライフデザイン	保育基礎
情報	情報Ⅰ	
工業	電気回路	工業情報数理
商業	簿記	ビジネス基礎
福祉	介護福祉基礎	社会福祉基礎

※ 時間割は、後日「みらい通信」で案内します。

2 受験資格

次の条件を満たしている場合、試験を受けることができます。

- ①その科目で定められているスクーリング必要出席時間数(放送視聴や試験後に実施される教科別質問教室で補おうと計画している時間数を除く)を満たしていること。
- ②試験の際に既に合格締切(7月24日(木)20:30)を過ぎているレポートに、全て合格していること。

3 その他

○ 追試験・再試験について

【追試験】: 試験に合格できなかった生徒

【再試験】: 特別な事情により試験を受けられなかった生徒

試験日: 9月7日(日)または9月9日(火)

○ 実施科目の日程は、変更になる場合があります。

詳細は後日「みらい通信」で時間割を確認してください。

進路指導部より

「産業社会と人間」・「みらい探究①～③」について

前期に行われるスクーリングはすべて終了しました。すべて必修科目ですので、合格締切に間に合うよう計画的に学習を進めてください。また、前期のスクーリングに参加できなかった生徒は、必ず後期のスクーリングに参加しましょう。

○模擬試験について

今後の模擬試験の予定です。四年制大学への進学を考えている人は積極的に受験しましょう。

対象学年	模試	受験料	申込締切	実施日
高1	進研記述模試・11月	3,350円	10月2日(木)	11月8日(土)
高2	進研記述模試・11月	3,700円	10月2日(木)	11月8日(土)
高3	第1回ベネッセ・駿台 大学入学共通テスト模試	4,400円	7月24日(木)	9月13日(土) 14日(日)
	第2回ベネッセ・駿台 記述模試	4,300円	9月4日(木)	10月18日(土) 19日(日)
	第3回ベネッセ・駿台 大学入学共通テスト模試	4,400円	9月4日(木)	11月8日(土) 9日(日)

○卒業予定のみなさんへ

●進学希望者

各学校でオープンキャンパスが行われます。その説明会の中で、出題の傾向などの入試情報を教えてもらえることがあります。また学校によっては、オープンキャンパスへの参加が受験の条件となっている選抜方法もあります。受験を考えている学校のホームページをよくチェックして、受験に不利にならないようにしておきましょう。今回のガイダンスで【様式1-1】を回収します。必ず提出しましょう。

【7月の進学ガイダンス】

日 時	7月1日(火)9:50～10:40	場 所	大教室	対 象	卒業予定者
内 容	出願について・面接、小論文について・夏休みの過ごし方				

●就職希望者

履歴書の下書き(志望動機以外)は完成しましたか？提出締切は6月26日(木)です。チューターの先生に添削を受けて完成させましょう。今後は学校へ書類提出することが増えます。締切を必ず守るようにしましょう。書類提出期限を遅れると、受験したい企業を受けられなくなることがあります。

7月1日(火)から求人票の閲覧ができるようになります。情報教室を開放している時間帯に登校し、応募前職場見学に参加したい企業を見つけましょう。やみくもに探すのではなく、得意・不得意など自分を見つめ直して業種の選択をしましょう。見学したい企業が決まったら応募前職場見学希望調査票【様式2-1】を提出しましょう。1回目の提出締切は7月8日(火)です。見学時に、業務内容や職場の雰囲気が自分に合っているか確認しましょう。また、応募前職場見学から就職試験は始まっているという意識を持ってください。企業は、応募前職場見学の段階から皆さんの行動を見ています。

約2カ月後に就職試験がスタートします。受験したい企業が決まったら、面接練習や履歴書の完成に向けてチューターの先生の指導を受けてください。

【7月の就職ガイダンス】

日 時	7月1日(火)9:50～11:40	場 所	視聴覚教室	対 象	卒業予定者
内 容	提出書類の説明・求人票検索				

○合格体験記

昨年の卒業生から在校生に向けてのメッセージをもらいました。進路決定をどのように行ったか、進路を実現するために頑張ったことなどを書いてもらっています。高校生活を有意義に過ごしたり、進路を決定するための手掛かりとしたり、決定後にどのような動きをするのかを確認したり・・・、それぞれ感じることもあると思います。今後の学校の過ごし方に生かしてください。

●進学

Aさん（広島市立大学）

私は高3に入って行きたい学部が定まりました。2年生までは経済学を学びたくて、まさか進路が変わるとは思っていませんでした。ですが、ずっと大学進学はしたいと思っていたので、学校でのレポートやスクーリングはもちろん、特別活動にも参加しました。定期的に行われる模試も忙しくても必ず復習するようにしました。行きたい大学が定まってからは、チューターの先生と受験方法を相談して、できる準備を進めていきました。受験の準備期間は、休みの日にも学校に登校していろいろな先生からのご指導を受け、試験本番に臨みました。



通信教育コースで学ぶことにより、自分のしたいことや興味のあることを発見し、周りのサポートを受けながら自分の決めた目標に向かって自分自身で進むことが出来ると思います。大変なことも多いと思いますが、必ず一人じゃなくて助けてくれる先生方もいるので安心して頑張ってください！

Bさん（広島文教大学）

私は進路実現に向けて、全てのスクーリングに出席して、レポート・学習書の復習を繰り返し行い、試験で高い点数を取れるように努力しました。それから、面接練習を先生方に協力してもらい、多くのアドバイスを頂きながら練習を重ねることで徐々に面接に慣れていき、一層受け答え方を向上させることができました。それにより、本番では実力を出し切ることができたと感じています。



私は中学生の時に病気を患い、進路について思い悩んでいましたが、この学校を選んで良かったと強く思います。皆さん、みらい創生で様々なことに精一杯取り組み、夢や目標に向けて頑張ってください。

Cさん（山陽女子短期大学）

受験において、私が大切だと思うことは2つあります。まず、目標を早めに設定することです。私は、2年生の春ごろには志望大学を決めていました。早い段階で学科試験の対策を始められ、オープンキャンパスに何度も参加することができて、自信を持って受験に臨めました。次に、時間を有効に使うことです。私は、自由に使える時間が多いという通信制の利点を活かして、ボランティアを始めました。さまざまな方と交流する中で、コミュニケーションスキルを磨き、面接で役立てることができました。周りの方に力を借りながら、自分に合った方法、自分に合ったペースで頑張ってください。

●就職

Dさん（株式会社フラン）

私は、就職活動が始まってから、就職先を決めて面接練習に取り組むまで、就職するということにあまり実感が湧いていませんでした。私は、特に面接が苦手で、先生と面接練習を始めてから、本当に大丈夫なのかと焦りばかりで、これから先のことをずっと心配していました。しかし、家で面接練習をしたり、先生方からサポートをしていただいたり、何度も練習を重ねていくことで徐々に自信がついていき、本番ではスラスラと喋ることができて無事に内定をいただくことができました。

広島みらい創生高校には、進路実現に向けてサポートしてくださる先生方がたくさんいます。周りの方に力を借りながら、夢や目標に向かって頑張ってください。



Eさん（山崎製パン株式会社）

初めは特にやりたい職業もなく、自分の向いている職業も分かりませんでしたが、就職ガイダンスに出席し、就職活動で大切な自己分析や自己理解を進めていく中で自分が希望する職種を決めることができました。

7月から様々な企業の求人票を閲覧し、8月は応募前職場見学に行きました。受験する企業を決めるとすぐ履歴書の作成を開始しましたが、志望動機を何度も書き直したのがとても辛かったです。9月からは選考試験に向けて面接練習を始めました。最初は志望動機や就職後に頑張りたいことなど、うまく話せませんでしたが、たくさんの先生方からアドバイスをいただいたことで、面接試験までには自分の言葉で伝えたいことをまとめることができ、試験当日は自信を持って面接試験に臨むことができました。

志望動機などの内容も大切ですが、元気よく笑顔で挨拶をすること、面接官の人の目をしっかり見ることも大切です。スクーリングへの出席やレポートに取り組みながらの就職活動は今まで以上に大変でとても忙しくなりますが、準備が早いに越したことはありません。焦らず、最後まで本気で頑張ればきっと大丈夫です！



校外活動 (遠足)

In 倉敷美観地区

5/31
SAT

両コースの参加希望者を対象に5月31日（土）に実施された校外活動（遠足）には、通信教育コースから17名の生徒が参加しました。当日は天候にも恵まれ、倉敷美観地区を散策したり、様々な体験活動に参加したり、充実した1日を過ごすことができました！

切りちょうちん作り体験



美観地区を散策♪



オリジナルの提灯の完成！



みんな真剣です！

校外活動（遠足）を振り返って

- 行きから帰りまで、楽しい遠足でした。
- 倉敷の街並みも楽しめたし班行動も楽しかったです
- 説明会で初めて会った人で仲良くできるか不安でしたが、とても仲良くなれて良かったです！
- 友達と色々周れてとても楽しい1日でした！

スクーリング⑦ 時間割

7月20日(日)

時限	1	2	3	4	昼休憩	5	6	7
時間	8:50 - 9:40	9:50 - 10:40	10:50 - 11:40	11:50 - 12:40	12:40 - 13:40	13:40 - 14:30	14:40 - 15:30	15:40 - 16:30
ライン 1	(組) 11, 12, 13 21, 22, 23 31, 32, 33 41, 42, 43	ステップアップ数学 201	ステップアップ英語 201	科学と人間生活 205	保健① 大会議室 3F	ステップアップ国語 201	地理総合 204	LHR
		数学 I 202 (1・3年次)	英語コミュニケーション I 202 (1・3年次)	家庭基礎 206		現代の国語 202 (1・3年次)	歴史総合 205	
		数学 I 203 (2・4年次)	英語コミュニケーション I 203 (2・4年次)			現代の国語 203 (2・4年次)		
	(組) 14, 15, 16 24, 25, 26 34, 35, 36 44, 45, 46	地理総合 204	科学と人間生活 205	ステップアップ国語 201	保健① 大会議室 3F	ステップアップ数学 204	ステップアップ英語 201	LHR
		歴史総合 205	家庭基礎 206	現代の国語 202 (1・3年次)		数学 I 205 (1・3年次)	英語コミュニケーション I 202 (1・3年次)	
				現代の国語 203 (2・4年次)		数学 I 206 (2・4年次)	英語コミュニケーション I 203 (2・4年次)	
	ライン 2	現代の国語 206	公共 306	公共 306	英語コミュニケーション I 視聴覚 1F	保健② 大会議室 3F	数学 I 206	LHR
		文学国語 視聴覚 1F	化学基礎 化学教室 4F	化学基礎 化学教室 4F	英語コミュニケーション II 多目的 1F	文学国語 視聴覚 1F	数学 II 306	
		社会福祉基礎 306	生物基礎 生物教室 4F	生物基礎 生物教室 4F	工業情報数理 201	ビジネス基礎 多目的 1F	ビジネス基礎 多目的 1F	
		工業情報数理 305	音楽 I 音楽教室 4F	音楽 I 音楽教室 4F	社会福祉基礎 202		英語コミュニケーション II 大会議室 3F	
			美術 I 美術教室 4F	美術 I 美術教室 4F				
			書道 I 書道教室 4F	書道 I 書道教室 4F				
	ライン 3	古典探究 304	日本史探究 204	数学A 204	論理・表現 I 203	日本史探究 306	物理基礎 物理教室 4F	LHR
		フードデザイン 303	地理探究 304	中国語入門 304		地理探究 305	地学基礎 生物教室 4F	
		情報 I 多目的 1F	情報 I 多目的 1F	ハングル入門 305				
	ライン 4	音楽 II 音楽教室 4F	電気回路 305	簿記 多目的 1F	数学B 306	カラーライフデザイン 304	倫理 305	LHR
		美術 II 美術教室 4F	介護福祉基礎 303	世界史探究 303	論理・表現 II 204	保育基礎 303		
		書道 II 書道教室 4F			中国語 304			
		国語表現 302			ハングル 305			

7月14日(月)

時限	1	2	3	4	昼休憩	5	6	7
時間	8:50 - 9:40	9:50 - 10:40	10:50 - 11:40	11:50 - 12:40	12:40 - 13:40	13:40 - 14:30	14:40 - 15:30	15:40 - 16:30
ライン 1	(組) 11, 12 21, 22 31, 32 41, 42	地理総合 201	ステップアップ英語 203	保健① 大会議室 3F	ステップアップ国語 205	科学と人間生活 201	ステップアップ数学 205	LHR
		歴史総合 202	英語コミュニケーション I 204		現代の国語 206	家庭基礎 202	数学 I 206	
	(組) 13, 14 23, 24 33, 34 43, 44	ステップアップ数学 203	ステップアップ国語 205	保健① 大会議室 3F	地理総合 201	ステップアップ英語 203	科学と人間生活 201	LHR
		数学 I 204	現代の国語 206		歴史総合 202	英語コミュニケーション I 204	家庭基礎 202	
	(組) 15, 16 25, 26 35, 36 45, 46	ステップアップ国語 205	科学と人間生活 201	保健① 大会議室 3F	ステップアップ英語 203	ステップアップ数学 205	地理総合 203	LHR
		現代の国語 206	家庭基礎 202		英語コミュニケーション I 204	数学 I 206	歴史総合 204	
	ライン 2							
	ライン 3							

※ 月曜日はライン 2 ～ 4 の科目は実施していません

時間割やスクーリングの実施教室などは、急に変更する場合があります。
スクーリングに来た際には、必ず、通信教育コース掲示板を確認してください。
LHR、産業社会と人間、みらい探究の教室は、当日掲示板を確認してください。

7月22日(火)

時限	1	2	3	4	昼休憩	5	6	7
時間	8:50 - 9:40	9:50 - 10:40	10:50 - 11:40	11:50 - 12:40	12:40 - 13:40	13:40 - 14:30	14:40 - 15:30	15:40 - 16:30
ライン 2	公共 201	公共 201	英語コミュニケーションⅠ 視聴覚 1F	現代の国語 202		保健② 大会議室 3F	英語コミュニケーションⅡ 大会議室 3F	LHR
	化学基礎 化学教室 4F	化学基礎 化学教室 4F	英語コミュニケーションⅡ 大会議室 3F	文学国語 視聴覚 1F			文学国語 視聴覚 1F	
	生物基礎 生物教室 4F	生物基礎 生物教室 4F	工業情報数理 201	社会福祉基礎 203			社会福祉基礎 201	
	数学Ⅰ 202	音楽Ⅰ 音楽教室 4F	音楽Ⅰ 音楽教室 4F	ビジネス基礎 多目的 1F				
	数学Ⅱ 203	美術Ⅰ 美術教室 4F	美術Ⅰ 美術教室 4F	工業情報数理 201				
	ビジネス基礎 多目的 1F	書道Ⅰ 書道教室 4F	書道Ⅰ 書道教室 4F					
ライン 3	情報Ⅰ 視聴覚 1F	日本史探究 203	日本史探究 203	物理基礎 物理教室 4F		論理・表現Ⅰ 201	古典探究 204	LHR
		地理探究 204	地理探究 204	地学基礎 生物教室 4F		中国語入門 202	フードデザイン 205	
		数学A 202				ハングル入門 203		
						情報Ⅰ 視聴覚 1F		
						電気回路 204	中国語 202	LHR
ライン 4	音楽Ⅱ 音楽教室 4F	カラーライフデザイン 205	数学B 202	世界史探究 204		倫理 205	ハングル 203	
	美術Ⅱ 美術教室 4F	簿記 多目的 1F	論理・表現Ⅱ 205	介護福祉基礎 205				
	書道Ⅱ 書道教室 4F	国語表現 206	保育基礎 206					

※ 火曜日はライン 1 の科目は実施していません

7月17日(木)

a日程

7月24日(木)

b日程

時限	1	2	3	4	1	2	3	4
時間	17:20 - 18:10	18:20 - 19:10	19:20 - 20:10	20:20 - 21:10	17:20 - 18:10	18:20 - 19:10	19:20 - 20:10	20:20 - 21:10
ライン 1	(組) 11, 12, 13 21, 22, 23 31, 32, 33 41, 42, 43	保健① 大会議室 3F	地理総合 201	科学と人間生活 203	ステップアップ数学 201	ステップアップ国語 203	ステップアップ英語 201	LHR
	(組) 14, 15, 16 24, 25, 26 34, 35, 36 44, 45, 46	保健① 大会議室 3F	科学と人間生活 203	地理総合 201	数学Ⅰ (1・3年次) 202	現代の国語 (1・3年次) 204	英語コミュニケーションⅠ (1・3年次) 202	
ライン 2		家庭基礎 202	家庭基礎 204		数学Ⅰ (2・4年次) 203	現代の国語 (2・4年次) 205	英語コミュニケーションⅠ (2・4年次) 203	
					英語コミュニケーションⅠ 視聴覚 1F	数学Ⅰ 202	現代の国語 205	LHR
					英語コミュニケーションⅡ 大会議室 3F	数学Ⅱ 201	文学国語 視聴覚 1F	
					工業情報数理 204	ビジネス基礎 多目的 1F	社会福祉基礎 204	
						英語コミュニケーションⅡ 大会議室 3F		
ライン 3		論理・表現Ⅰ 201	数学A 205	フードデザイン 205	日本史探究 205	物理基礎 物理教室 4F		LHR
		中国語入門 205	情報Ⅰ 多目的 1F	古典探究 206	地理探究 206	地学基礎 生物教室 4F		
		ハングル入門 206		情報Ⅰ 多目的 1F				
ライン 4		電気回路 202	数学B 305	国語表現 305	論理・表現Ⅱ 304	世界史探究 206	保育基礎 206	LHR
		簿記 多目的 1F	倫理 306	音楽Ⅱ 音楽教室 4F	中国語 305			
		介護福祉基礎 203		美術Ⅱ 美術教室 4F	ハングル 306			
		カラーライフデザイン 204		書道Ⅱ 書道教室 4F				

陶芸の絵付け体験！



キャンドルづくり♪



素敵な作品が出来ました！



全員で記念写真♪いい思い出になりました！

校外活動（遠足）を振り返って

- 行きから帰りまで、楽しい遠足でした。
- すっごく楽しかったです！！雲一つない快晴で暑かったですが遠足に相応しい日だったなと感じました。江戸時代を思わせるような町並みと数多の美術館や博物館、美味しい料理の数々、どれをとっても最高で素晴らしい遠足になりました！
- 体験活動がとても楽しかったです！散策も天気が良くてよかった！



スクールカウンセラーよりメッセージ

瓜生 樹実子先生

みなさん、こんにちは。今年度から、みらい創生高校を担当しますスクールカウンセラーの瓜生樹実子（うりゅうきみこ）です。どうぞよろしくお願いします。

ちょっと困ったな、どうしよう、何かもやっとする、などなど、そういう時に誰かと話をしてみると、すぐには解決しないかもしれないけど、ちょっとホッとしたり、どうしていけばいいかが思い浮かびやすくなったりすると思います。そんな時の選択肢の一つとしてスクールカウンセラーがいることを知っておいてもらえたらと思います。別に今困ってることもないし、相談することもないな、という方もいると思いますが、困ってることじゃなくても世間話（今好きなこと興味のあること等々）など、何でも話もできたら嬉しいです。

大杉 恵子先生

初めまして。大杉恵子です。今年からみらい創生高校でスクールカウンセラーとして働きます。

皆さんが充実した高校生活を送る支援をしていきたいと思います。皆さんを取り巻く環境は複雑で、時に不安に圧倒される時もあるでしょう。私たちはそういう時代に生きています。不安を感じることは当たり前で、どのようにそれに取り組んでいくかを一緒に考えましょう。1人で考えるのではなく、話し合うこと自分の力を見つけていくことは今の皆さんにとってとても意義のあることだと思います。新しい発見をしていきましょう。よろしくお願いします。

河野 玲子先生

カウンセラーの河野玲子です。今年もよろしくお願いします。

皆さんは、何に関心を持ち、何を楽しみ、何にしんどさを感じているのでしょうか。よく分からないけどイライラし、よく分からないけど虚しくなり、やる気が起きず、不安になって、自分をもてあましている人もいるかもしれませんね。カウンセリングってどんなイメージでしょうか？ 何かアドバイスを求めている人、ただ聴いて欲しい、寄り添ってくれる存在が欲しい人、人それぞれだと思います。私は、まず皆さんが、“自分を知る”ところから始められたら良いかなと思っています。そうはいっても自分の事って自分では中々分からないと思うので、一緒に考えられたら良いかなと思っています。もちろん、保護者の方のご相談もお受けしています。遠慮無く話しに来てみてください。

生徒会部より

令和7年度 通信教育コース生徒会執行部 活動開始！

スクーリング②で実施された生徒会役員選挙の結果を受け、令和7年度 通信教育コース生徒会執行部が次のように決定しました！ 今年度は、生徒会長をはじめ、8名の生徒が生徒会役員として活動します。今月号に、各役員の意気込みをまとめたものを同封していますので、ご覧ください。

生徒会の主な仕事は、全校生徒がより充実した学校生活を送ることができるように、様々な取組を進めていくことです。みんなが楽しめるような特別活動を企画・運営したり、学校生活を送っていく上で課題となっていることを解消できるように取り組んだりしていきます。

生徒のみなさんの「一度きりの高校生活」が充実したものになるよう、生徒会役員一同、力を尽くしてがんばります。ぜひ、生徒会の活動にご協力をお願いします！

令和7年度 生徒会執行部

役職	氏名
生徒会長	沖 朱姫
副会長	山本 愛実
副会長	丸子 琉菜
庶務	中島 みなみ
庶務	下岡 可乃
庶務	伊賀 心咲
行事委員長	勝田 大輝
行事委員長	堀内 駿翔



結果報告

＼ 5月に行われた各大会の結果をお知らせします！ ／

部	大会名等	種目	成績
バスケットボール部	第72回広島県高等学校定時制通信制総合体育大会 広島西地区大会 (令和7年5月24日(土)実施)	—	第1位
卓球部	第72回広島県高等学校定時制通信制総合体育大会 広島西地区大会 (令和7年5月18日(日)実施)	男子団体	第1位
		男子個人	第2位
		男子個人	第3位
ソフトテニス部	第72回広島県高等学校定時制通信制総合体育大会 広島西地区大会 (令和7年5月18日(日)実施)	男子個人	第1位
		男子個人	第2位
バドミントン部	第72回広島県高等学校定時制通信制総合体育大会 広島西地区大会 (令和7年5月18日(日)実施)	男子シングルス	第1位
		男子シングルス	第2位
		男子ダブルス	第1位

保健だより

今年も厳しい暑さが予想されます。特に、梅雨明け前後は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。熱中症にならないために体調を整えることが大切です。「食事（栄養を摂る）」、「睡眠（体を休める）」、「こまめな水分補給」を意識しましょう。

熱中症に注意！

雨天でも 室内でも 油断大敵！



おこりやすい日

- ・気温や湿度が高いとき
- ・風がないとき
- ・急に暑くなったとき
- ・日差しや照り返しが強いとき

なりやすい状態

- ・寝不足のとき
- ・ごはんを食べていないとき
- ・体調の悪いとき
- ・暑さに慣れていないとき

～熱中症を防ぐために～

□日ごろから軽い運動をする習慣をつけ、暑さに慣れておく。

□毎晩しっかりと睡眠をとる。

□毎日、栄養バランスよく食べる。

□のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

水分補給には、水や麦茶などがおすすめです。

たくさん汗をかくときはスポーツ飲料などで塩分もとる。

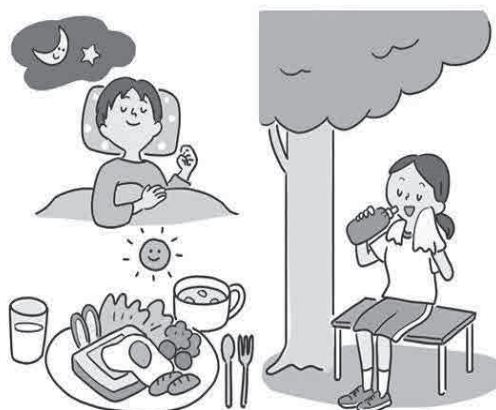
*登下校中や休憩時間に水分補給ができるよう、各自で毎日飲み物を持参してください。

□体調が悪いときは、無理をしない。

□運動をするときには涼しいところでこまめに休憩する。

□通気性のよい衣服を選ぶ。

□直射日光を避けるため帽子や日傘などを利用する。



デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



学校諸費について

事務室だより

学校諸費の納入を確認できない方について、督促状を発送します。納入がまだの方は、必ず指定された期限までに納入してください。

奨学給付金の申請について

高校生等奨学給付金は、授業料・受講料以外の教育費を支援する制度です。対象者は次のいずれにも該当する方です。

- 国公立高校等（県外の学校を含む）に在学する生徒の保護者等
- 保護者等が広島県内に住所を有している
- 生活保護受給世帯又は保護者等全員の住民税所得割が非課税の世帯
- 生徒が高等学校等就学支援金等の支給対象

パソコンやスマートフォンからの電子申請となります。給付金額・申請方法等については、広島県教育委員会のホームページでご確認の上、指定された期限までに申請してください。

【お問い合わせ先】

広島県教育委員会 教育支援推進課（082-222-3015）

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

この制度は、学校の管理下で生徒が不慮の災害にあった場合、治療費等を給付する制度です。加入された方は、登録された口座から掛金が引落とされます。

共済掛金：210円（年額）

引落とし日：9月30日（火）

口座を登録されていない方は、事務室で口座振替依頼書を受け取り、必要事項を記入して7月31日までに**金融機関に提出**してください。登録する時期によっては、納付書での支払いになる場合があります。

また、9月中旬頃に広島市教育委員会から納付額決定通知書をお送りしますので、ご覧ください。

夏季一斉閉庁の実施について

生徒及び教職員の心身の健康の増進を図るとともに、「学校における働き方改革」を進めることを目的として、次のとおり本校は閉庁日とします。ご理解の程、よろしくお願いします。

期間

令和7年8月12日（火）～14日（木）の3日間

注意事項

- 1 これにより、前期試験直前の8月12日（火）～8月14日（木）の3日間は、閉庁日になります。この間のレポート添削は行えませんし、生徒も学校に登校してレポート提出はできませんので気を付けましょう。
- 2 各種証明書、学割の申請受付・受領等もできませんので、必要な場合は計画的に手続きを進めてください。

【一斉閉庁日期間中の緊急時の連絡先】

広島市教育委員会事務局総務部総務課 電話：082-504-2463





図書だより

みなさん、こんにちは。7月になりました。新しい年次、新しい科目など、新しい環境にだんだんと慣れてきたところでしょうか。

さて、7月といえば七夕ですね。織り姫と彦星が一年に一度会える日です。ところでみなさんは、なぜ織り姫と彦星が一年に一度しか会えないのか、知っていますか？「そういえば、知らないや…」と思ったそのあなた！この機会に七夕に関する本を読んでみてはいかがでしょうか。図書館はあなたをお待ちしています。



おすすめ本の紹介

保健室 養護教諭 江川 妙華 先生のおすすめ

『道をひらく』

著者：松下幸之助

出版社：PHP 研究所

短編の随想集でとても読みやすいです。自分にしか歩めない道を歩むことの大切さを教えてください。毎朝、2ページだけ読むのも良いですよ。「よし！今日はこんな心持ちで頑張ろう！」って思えます。心の支えになる言葉がたくさん詰まっています。

『北欧時間』

著者：日暮いんこ

出版社：大和出版

北欧は、いつも世界の幸福度ランキングで上位を占めています。幸福度ランキングが下位の日本人と生活や考え方が違うのか？それは「時間の使い方」だそうです。北欧の人達の考え方や時間の使い方を取り入れると、私たちも今より幸福度が上がるかもしれませんね。

みなさんは読書が好きですか？読む習慣がない人も多いのではないのでしょうか？

私は、恥ずかしながら、大学生まで読書をするとはほとんどありませんでした。中学時代の朝読の時間も、ケータイ小説しか読んだことしかありません。(『恋空』『天使がくれたもの』とか懐かしいですね。)ですが、社会人になり、たくさんの素敵な人に出会いました。私の尊敬する人たちは、みんなたくさんの本を読んでいました。比較して私は中々言いたいことを上手く言語化できなかったり、知識も圧倒的に少なく、恥ずかしい思いをしたりしました。私もこんな素敵な人たちのようになりたいと思い、周りの人のおすすめの本を読むうちに、読書が大好きになりました。それからは、毎日数分でも読書をするようにしています。

現在、4歳の息子の育児中なので、毎晩絵本の読み聞かせをしていて、一緒に寝てしまう事も多々ありますが…笑(絵本も面白いですよ★)。

読書は、世界中の素敵な人達の人生、価値観に触れることができます。図書館に行けば無料、買っても数千円以下でそれを楽しむことができます。気分転換にもなります。

みなさんにもぜひ読書の楽しさを知ってほしいです！まずは身近なみらい創生高校の図書室に入り、気になる本をめぐってみてください！そして周りの先生に、おすすめの本を聞いてみてください！(山本修平先生に聞くのもおすすめですよ★笑)

また、私のおすすめの本を保健室にも置いておきますね(^^)／