

令和8年度 8月号 通巻5号

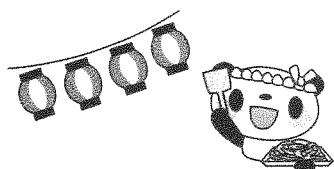
愛媛県立北条清新高等学校通信制課程

〒799-2493 松山市北条辻600番地1

TEL 089 (908) 5000・089 (908) 5080

<https://hojoseishin-h-c.esnet.ed.jp>

印刷所 株式会社 松栄印刷所



8月の行事予定

S：スクーリング ×：レポート提出不可

◇：通信制教員不在（レポート提出可能）

1	土		×
2	日		×
3	月		
4	火		
5	水		
6	木		
7	金		
8	土		×
9	日		×
10	月		
11	火	山の日	×
12	水	閉庁日	×
13	木	閉庁日	×
14	金	閉庁日	×
15	土		×
16	日	前期定期試験①(本校・今西・大洲)	
17	月		◇
18	火		
19	水	特試受験資格再提出レポート〆切	
20	木		
21	金		
22	土		×
23	日	前期定期試験②(本校・新西・宇東)	
24	月		
25	火		
26	水		
27	木		◇
28	金	友垣通信9月号・レポート発送	
29	土		×
30	日	再試験対策講座 前期特別試験	
31	月		◇

※ 8月11日(火)～15日(土)は閉庁日等のため、レポートの提出・返却、証明書の発行等はできません。

☑ もうすぐ前期試験

前期試験が近づいてきました。暑い日が続きますが、体調を整え試験に備えましょう。

試験について分からないことがあれば、早めに「通教生活のしおり」P16～17の「試験（テスト）」の項目や、「友垣通信」7月号を読んで、調べておくようにしましょう。



※ 生徒証、筆記用具、必要な用具（受験科目による）はそろっていますか？

- 受験の時に、生徒証が必要です。必ず用意しておきましょう。ない場合は再発行してもらいましょう。（再発行は数日掛かります。）運転免許証等の身分証明証は、生徒証の代わりになりません。
- 試験中の物品の貸借は認められません。筆記用具等を忘れないよう十分注意しましょう。

※ 欠席連絡は速やかに行いましょう。

- 定期試験を受験できなくなった場合、試験実施日の12：30までに北条清新高校に連絡しましょう。
(12：30直前は電話が混み合います。余裕をもって連絡してください。連絡先089-908-5000、089-908-5080)

※ 試験で最善を尽くせるよう、体調を整えておきましょう。

- 当日は、受験する科目全ての問題用紙がまとめて配布され、連続して受験します。エアコンの関係で、座席によっては冷えすぎることも予想されますので、各自で冷房対策を考えておきましょう。



【8月スクールカウンセラー相談日】

16日(日)・23日(日)・30日(日)

【9月スクールカウンセラー相談日】

2日(水)・13日(日)

3年次遠足

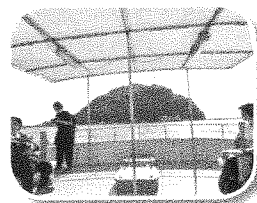


6月10日(水)に、北条の鹿島で3年次の遠足を実施しました。天候は、UVカットのジャケットが必要だと思われるぐらいの晴天で、12名の友垣が参加してくれました。4名ずつの班を作り、鹿島を見て回り、展望台にも登りました。

- 初めて来たので楽しかったです。
鹿がつやつやでかわいかったです。売っているえさとは別に、おじさんが「鹿にあげていいよ。」と、葉っぱをくれました。枝までもしゃしゃ食べてかわいかったです。展望台へのぼるのが、30分ぐらいかかってたいへんだったけど、展望台にのぼったら、風がふいて景色がきれいで疲れがとれました。
- 今年の遠足は鹿島ということで、知らない場所でどんなことをするんだろうってドキドキだったけど、とても楽しかったです。
班の人たちとも仲良くお話できました。山のぼりは意外としんどくて疲れしました。木のゲームは難しかったけど、優勝できてうれしかったです。チームワーク、最強でした。鹿はつやつやしてとてもかわいかったです。
- 初めて会う子と同じ班になって最初はどうか心配だったけど、先生達が写真を撮ってくれるとき、みんなでポーズを考えたりすることとおして、仲が深まったと思います。初めてやることばかりで楽しかったです。鹿のエサやりもはじめてだったのですが、すごく楽しかったです。

班活動として、ウォークラリーを行いました。クイズを協力して解いたりすることで、だんだん打ち解け、新しい友垣の輪を広げることができたり、会話が弾んで仲が深まったりしました。

楽しかったのでまた参加したいとか、ほかの学校行事も積極的に参加してみたいという前向きな感想を聞くことができました。



進路に関するHR活動が行われました

7月12日(日)6限に、3つの講座に分かれて進路に関するホームルーム活動が行われました。41名の生徒が参加し、熱心に耳を傾けました。HRの様子を紹介します。

1 進学全般について

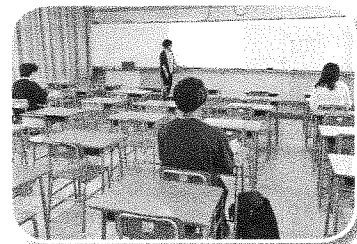
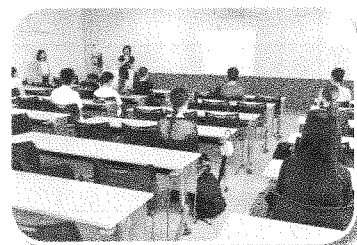
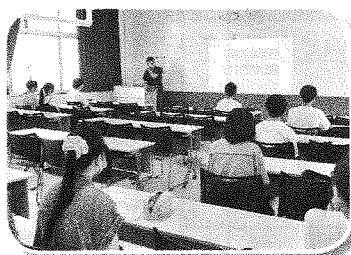
大学や専門学校等、進学に対する心構えから進路選択に役立つ情報や具体的な利用方法を学びました。

2 進路研究の進め方

自分の「興味・関心」、「適性」と「将来の仕事」を考えることから、より良い進路選択の方法を学びました。

3 自己アピールと志望理由の書き方

自分のことを振り返り、長所をアピールするための文章の書き方を学びました。



メンタルヘルスマネジメント ～不安の手放し方～

スクールカウンセラー 竹田真由美

思い出したくないことや嫌なことを忘れていたはずなのに、頭に浮かんでくるときがあります。実は、脳は一度記憶したことを完全に忘れてしまうことはできません。また、気にしないでおこうと思えば思うほど、頭に浮かびやすくなるものです。

「適切な不安」は対策をしたり、大きな失敗を避けたりすることに役立てることができそうですが、不安そのものをなくすことはできません。実は、不安は自分が作りだしたり、引き寄せたりするものだからです。

「嫌な思い出」や「不安」が頭に浮かぶときは、それらの出来事やその時の気持ちを一つ一つ紙(付箋)に書きます。一つ一つの事を詳しく深掘りはしません。言葉で書くのが難しければ、絵に描いたり、イメージしたりするだけでもかまいません。そしてそれらを箱の中に入

れてふたをします。(実際に、箱や封筒に入れてもいいし、イメージするだけでもいいです) そうすることで、心に余白ができ、余裕が生まれます。

なんでもかんでも、真正面から受け取るのではなく、「そらす」「いなす」方法もあるのです。時間が解決してくれるときもあります。事柄によっては、ずっと放置してもいいのです。

*メンタルヘルスマネジメントとは、心の健康を保ち、不調を予防し、悪くならないようにコントロールする工夫や行動の事。

*気力が出ない・不安や焦りを感じるなどして、心が疲れているなと感じるときは、サポートルーム2を利用してください。

進路だより

進学についてのお知らせ

大学・短大への進学では、学校推薦選抜や総合型選抜（旧A.O.入試）の割合が増加しています。学校推薦選抜には指定校推薦・公募推薦があり、専願（合格したら必ず進学しなければならない）と併願（他校も受験可能）があります。どのような受験方式で受験するかじっくり考え、迷った時は担任の先生に相談しましょう。指定校推薦は、8月中旬までに校内でとりまとめますので、希望者は早めに担任に相談してください。申込の初回締め切りは、9月6日(日)16時です。

また、早い学校では9月から願書の受付が始まります。すでに総合型選抜で入学を許可された場合も、調査書の提出が必要となりますので、担任の先生に申し出てください。

学校推薦型選抜の願書の受付は10月から始まります。調査書とともに学校長の推薦書の提出が必要となります。評定平均値など出願基準が定められている場合も多いので、早めに担任の先生に相談しましょう。

※出願期間や必要な書類は各学校で異なりますので、各学校のホームページや募集要項で必ず確認してください。

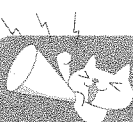
重要!! 大学入学共通テストを受験予定の生徒へ

共通テストの受験案内は大学入試センターのウェブサイトから取得します。冊子の配布は行われません。また、出願手続は入学志願者がインターネット上の大学入学共通テストの出願サイトでを行います。そのためのマイページ作成を7月1日(木)から10月2日(金)までに入学志願者が行わなければなりません。

詳しい情報は、大学入試センターホームページ (<https://www.dnc.ac.jp/kyotsu/>) で必ず確認しておきましょう。

就職について

本校通信制課程では、求人紹介を行っていません。松山市湊町四丁目、愛媛県が『若年者就職支援センター』（通称：ジョブカフェ愛work）を開設しています。若年者就職支援センターでは、面接指導や履歴書の書き方など就職に必要なことを、丁寧に指導していただけます。また、松山・今治・新居浜・西条・四国中央・大洲・八幡浜・宇和島の各ハローワークが利用できます。希望すれば応募前に職場見学もできます。



**10月21日(水)に北条スポーツセンター体育館で
「運動会をやりますよ！」**



運動会は、「友情」、「感動」を味わうことのできる学校行事の一つです。それぞれの得意な分野を活かして、自分の出来ることで参加しませんか。大きな行事ですので、たくさんの人の協力が必要です。多くの友垣の参加を待っています。前日準備（10月20日(火) 14：55～16：30）そして、当日は、係の仕事等にも御協力ください。下記の要領で準備が始まります。都合のよい日だけでもかまいません。みなさんの協力で運動会を成功させましょう!!

【お願い】

パネル絵の制作、色塗り等をしてくれる人を募集しています。

絵を描くのが好きな人、得意な人は、担任もしくは、年次主任（1年次：川又真理子先生、2年次：東誠司先生、3年次：丸山恒史先生）まで連絡してください。

*当日参加しても構いません。

昨年度のグループ



日 時		活 動 内 容						
準 備	9月2日(水) 3 限目 13：10～13：55	HR 講座別でパネル絵の制作（下絵） 【特別活動①時間】						
	9月13日(日) 3 限目 13：10～13：55	HR 講座別でパネル絵の制作（色塗） 【特別活動①時間】						
	10月20日(火) 14：55～16：30	前日準備・係別打ち合わせ 【特別活動②時間】						
当 日	10月21日(水) 10：25～	具体的な日程や服装などの注意事項については、友垣発送9月にてお伝えします。 【1日参加すると、特活⑥時間】 ＊1日参加しかつ、競技に参加した場合のみ、 ⑥時間の中から、②時間を体育に振替可 <table><tr><th>内 容</th><th>特別活動時間</th></tr><tr><td>午 前</td><td>②</td></tr><tr><td>午 後</td><td>④</td></tr></table>	内 容	特別活動時間	午 前	②	午 後	④
内 容	特別活動時間							
午 前	②							
午 後	④							

全国高等学校定時制通信制 体育大会出場選手

陸上競技

開催期間：令和8年8月15日(土)～16日(日)

開催場所：江東区立夢の島競技場

参加生徒：日野 夢雅 (3年次)



卓 球

開催期間：令和8年8月4日(火)～6日(木)

開催場所：駒沢オリンピック公園

総合運動場 体育館

参加生徒：若尾 優心 (2年次)



バスケットボール

開催期間：令和8年7月29日(火)～8月1日(土)

開催場所：東京体育館

男 子 (定時制との合同チーム)

参加生徒：今井 力郎 (3年次)

女 子

参加生徒：梶川 奈緒 (3年次) 平林 愛菜 (3年次)

：岩本 莉子 (3年次) 和田さゆり (3年次)

：藤岡 志乃 (3年次) 伊東 優歩 (1年次)

：大西 璃音 (1年次)



ソフトテニス

開催期間：令和8年7月31日(金)～8月2日(日)

開催場所：有明テニスの森公園

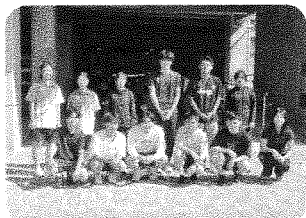
参加生徒：兵頭 悠聖 (2年次) 池井 龍之介 (2年次)

愛媛県定通制高等学校総合体育大会について

- 1 期 日 令和8年9月6日(日)
- 2 集合時刻 9時20分 (時間厳守)
- 3 集合場所 愛媛県総合運動公園 体育館前
- 4 開 会 式 10時～ 競技ごとに競技会場にて実施
- 5 競技種目及び会場

- 陸上競技 県総合運動公園
(陸上競技場・補助競技場)
- バスケットボール 砥部町陶街道ゆとり公園 (体育館)
- バドミントン 県総合運動公園 (補助体育館)
- 卓 球 県総合運動公園 (体育館)
- ソフトテニス 砥部町陶街道ゆとり公園
(テニスコート)

昨年度の出場選手の写真です。



コラム

見える世界を広げる

野本 尚徳 先生

皆さん、こんにちは。日本史探究を担当している野本です。現在は大学院に通いながら、本校で非常勤講師をしています。

突然ですが、私の趣味は旅行です。春休みには約2週間かけて一人で日本縦断してきました。知らない土地を訪れ、街を歩き、土地ごとの景色や文化に触れ、グルメを堪能する時間が好きです。旅行をしていると実際にその場所に行き初めて実感することが多々あります。教科書や調べただけでは分からなかった街の雰囲気、人々の暮らし、土地の特徴など、自分の足で歩くことで初めて見えてくるものがあります。

実は、学ぶことも少し似ているのではないかと思います。皆さんも、「なぜ自分は勉強しているのだろう」「面倒だからしたくない」と思うことが時々あるでしょう。私もあります。そんな時、私は新しいことを知ることは自分の見える世界を少しずつ広げていくことだと思っています。今まで分からなかったことが分かるようになり、さらに新たな疑問にぶつかり、またそれを乗り越えていくことで、どんどん世界は広がっていきます。

通信制課程では、一人ひとり異なるペースで学習を進めています。だからこそ、周りとは比べる必要はありません。ぜひ、やらされる勉強ではなく、「自分の世界を広げるための学び」という視点も大切にしてみてください。そうすると、毎日の生活の中にも、これまでとは違った面白さが見つかるかもしれません。

6 その他

- (1) 選手は、特別活動時間数 (最大4時間) が与えられます。

(4時間参加した場合のみ、1時間を体育に振り替える事ができます)

選手以外の応援者は、特別活動時間数 (最大4時間) が与えられます。

ただし、出場選手数や組み合わせによって、競技が早く終わる場合もあります。その場合は、終了時間で特別活動時間数が決まりますので、ご了承ください。

4時間ないと卒業できない生徒は、9月2日(火)までに申し出てください。

応援者も、ふさわしい服装で応援し、筆記用具 (ペン・下敷き) を持参してください。

- (2) 選手は、顧問の先生と相談し、練習計画を立てて、体調を整えて出場するように努めてください。

水分補給等を各自でこまめに行ってください。

- (3) 貴重品、及び所持品は、各自で責任をもって管理してください。

- (4) 愛媛県総合運動公園の駐車場を利用する場合は、駐車料金が必要です。