

陽

「陽」 ～ よう ～
何事にも前向きに挑戦する陽気な人に、他人を思いやり、協力できる陽だまりのような人に、努力を続けて、社会を明るくできる太陽のような人に成長してほしいという願いを込めました。



京都府立
東宇治高等学校

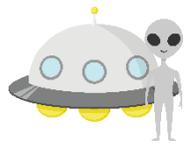
第 2 学 年 学 年 通 信
第 2 号
令和 3 年 5 月 17 日

2年生として新学期が始まってから1か月が過ぎました。4月末からの新型コロナウイルス感染症拡大予防についての緊急事態宣言に伴い、日程や時間割・行事の変更等でけっこう目まぐるしい日々が続いています。楽しい昼食の時間も教室で自席での黙食を徹底してもらっているところです。

収束の目途がつかない中で、気持ちが沈みがちになっている人もいるかと思います。中間考査もあと一週間後と迫っています。多くの人が「この状況から逃げたい!」と一瞬でも考えたことがあるのではないですか? 苦手なことや嫌な事象から逃げ続けることはできません。真正面から対峙する場面は人生の中で何十回、何百回と出てきます。しかし、もう自分がパンクしそうになった時、**【気分転換の方法】**としていくつか挙げましたので一度試してみてください。

●空を眺めてみる ～『下を向いていたら虹を見つけることは出来ないよ』～

これは世界の喜劇王として活躍したチャールズ・チャップリン(1889~1977)の言葉です。苦しいとき、つらいときは顔を上げて空を眺めてみましょう。自分の悩みがいかにかっぽけなものか…思いを馳せてみるのもいいですよ。



●とにかく笑う ～『幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ』～

フランスの哲学者アラン(1868~1951)も言っています。1日に8回笑うと体にも心にも良い影響があると聞いたことがあります。コロナ禍では腹の底から大声で…というわけにはいきません。口角を上げて笑顔つくるだけでも心が穏やかになって、そのうち自然な自分の表情になりますよ。

●ペットや植物に愚痴を言う

相手は口答えしないし意見もしません。ただ、自分の思いを吐き出すだけで気分がすっきりするものです。自分ひとりで抱え込まないことです。もちろん、友人や家族に同意やアドバイスをもらうのも気持ちの整理がつきやすいです。



1 学期中間考査に向けて

①私物は試験前日までに全て持ち帰りましょう。

②放課後勉強したい人は自習室か図書館を利用してください。

※教室を使つての居残り学習は自粛してください。密な状況で会話が生じます。

③計画的に学習を進めましょう。

※直前に徹夜して考査当日に体調が悪い・寝坊した経験はありませんか。睡眠時間を削ることなく体調管理に気を遣うことも大事です。

1 学期中間考査時間割

注：試験の時間割は通常です。

	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)
8:40~8:50	SHR	SHR	SHR
1限 9:00~ 9:50	コミュ英Ⅱ	日史B・世史B 地理B	英表Ⅱ
2限 10:05~ 10:55	古典B	現代文B	数学Ⅱ
3限 11:10~ 12:00	なし	化学・生物基礎 (5・6理 7組)	なし

※ 考査を欠席、また遅刻する場合は、必ず保護者の方による学校への電話連絡が必要です。

当面の予定

- 5月19日(水) 生徒会立会演説会
- 21日(金) 中間考査前大掃除
- 24日(月) 1、2限 50分授業(3年生中間考査)、3~6限 40分授業
- 25日(火)~27(木) 1学期中間考査
- 28日(金) 人権学習 英検一次
- 6月 1日(火) 検尿(二次)
- 3日(木) 内科検診(2年午後)
- 4日(金) 科目登録説明会
- 7日(月) 眼科・耳鼻科検診
- 11日(金) 漢検

☆卒業後の進路に向けて情報収集していますか。

中間考査明けには、来年度の科目登録説明会があります。まだ受験先を決定するまで至っていない人が多いと思いますが、受験科目を調べておく必要はあります。

HR教室にある「蛍雪時代」等の進路冊子を活用する、興味のある学校のホームページで調べる、進路指導部で閲覧可能な資料を見る、情報収集の手段は色々あります。卒業後を見据えて、希望進路実現するための欠かせないステップです。

