

令和元年12月24日

# 千歳北陽通信

北海道千歳北陽高等学校 第4号(通算第19号)  
発行責任者 校長 渡邊祐美子 文責 屋敷宗寿

## ☆沖縄見学旅行を終えて 【11月29日～12月2日 3泊4日】

2年1組 中川葉菜さん(青葉中学校出身) 実行委員長

今回の見学旅行は、たくさんのハプニングがありました。首里城に行けなくなったこと、インフルエンザにかかる人が次々と出たことなど、忘れられない出来事です。見学先で印象に残っているところは、まず、1日目の自主研修と、2日目のタクシー研修でまわった国際通りです。お店がたくさんあり、お土産をたくさん買いました。タクシー研修の終わりに行った占い屋のお兄さんの話は、「すぐ終わるから」と言われた割にとても長く、班員全員、話にあきてしまいました。もう一つは、美ら海水族館で見た景色です。人生で初めて、あんなに大きい水槽を見ました。外の海の景色も最高に綺麗でした。将来、もう一度行きたいと強く思いました。今回の見学旅行でうれしかったことは、ガマでの態度をほめられたことです。いつもの集会では、先生方に怒られることが多いのですが、今回の研修では、聞く態度が非常に良かったとほめていただきました。また、集合時間に遅刻する人もいなくて、旅行に行った全員の「団結力」を感じました。これからの学校生活に生かされるといいなと思います。最後に、私事ですが、実行委員長という仕事を務めたことで、全員の前で挨拶をしたり、折り鶴を奉納したりと、たいへん貴重な経験をすることができました。ありがとうございました。旅行に参加された皆さんお疲れ様でした。



2年1組 小田桐香苗さん(富丘中学校出身)

初めて行った沖縄は、まさに南国でした。北海道とは、海の青さ、木、温度、食べ物が変わっていて、すごく印象に残っています。沖縄の人は、国際通りやタクシーの人、バスガイドの方など、とても明るく歓迎してくれて楽しかったです。沖縄のなかで一番楽しかったのはマリンスポーツのドラゴンボートです。スピードもすごく出ていて、ジェットコースターに乗っているようでした。

平和学習では、ガマに行きました。最初に集団自決の起こったチビチリガマで話を聞きました。今後のことをすごく考えさせられる内容で勉強になりました。次にシムクガマに行き、中に入りました。中はとても暗くて広く、近くに川が流れていて、ライトなしでは入れなかったです。沖縄では楽しかったこともあったけれど、学ぶこともたくさんあり、とてもいい経験になりました。機会があればまた沖縄に行きたいです。

## 令和2年1・2・3月の主な行事

- 1月1日(水)～3日(金) 学校閉庁日
- 17日(金) 授業開始(冬季休業明け)
- 20日(月) 基礎学力診断テスト1・2年生
- 21日(火)～2月13日(木) 1・2年生スキー授業
- 29日(水)～31日(金) 3年生卒業認定試験
- 2月3日(月) 3年生家庭学習開始
- 19日(水)～21日(金) 1・2年生後期期末考査
- 28日(金) 卒業式予行 同窓会入会式
- 3月1日(日) 卒業式
- 2日(月) 振替休業
- 4日(水)～6日(金) 高校入試のため家庭学習
- 24日(火) 後期終業式
- 25日(水)～4月7日(火) 春季休業

### ◆ 国際交流 台湾の高校生と交流して

1年3組 細川晴輝君(勇舞中学校出身)

12月3日(火)の3・4校時に台湾の高校生と交流しました。書道の時間に一緒にカレンダーを作りました。

小学校の時、クラスに外国から転校してきた友達がいたので、外国人と話すことは、それほど緊張はしませんでした。さすが、中国語を話す人たちだけあって、漢字での交流ができたことが印象的でした。紙に漢字を書けば、お互い意味が分かるのです。

また機会があれば、今度は違う教科でも交流ができればいいなと思います。



### ▶ 学校閉庁日のメールおよび休業期間中の休日の電話対応のお知らせ

- 学校閉庁日 令和元年12月29日(日)～令和2年1月3日(金)  
緊急メールアドレス 713517-kinkyu@ml.hokkaido-c.ed.jp
- 休業期間中の休日(土曜日・日曜日・祝日)の電話対応時間についてもこれまでどおり留守番電話対応となります。

お問い合わせ 千歳市北陽2丁目10番53号 電話0123-24-2818  
ホームページアドレス <http://www.chitosehokuyou.hokkaido-c.ed.jp/>

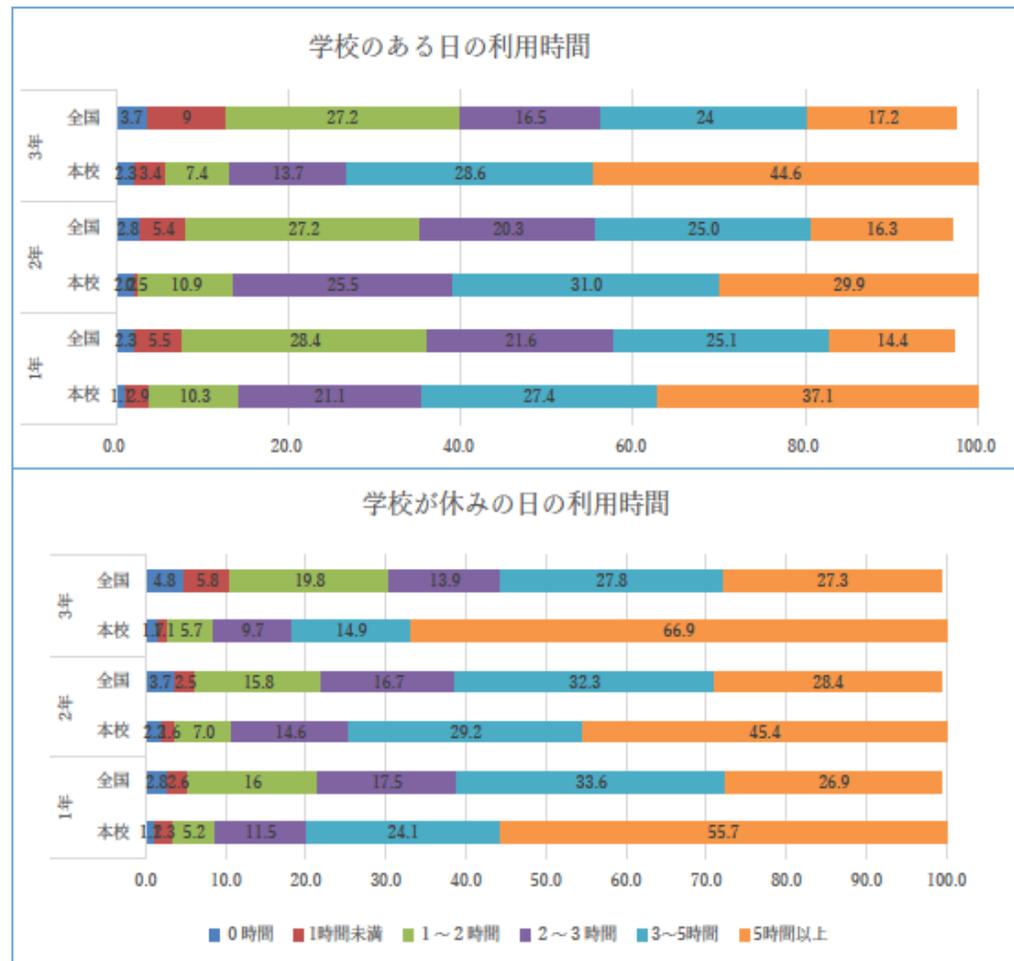
# 保健室より

## インターネット使用に関するアンケート調査の結果について

本校では10月上旬に全校生徒を対象にインターネット使用に関するアンケート調査を実施しました。

スマートフォンの普及に伴い、インターネットやゲームの過剰使用による睡眠リズムの乱れ、頭痛やめまい、イライラといった身体不調、欠席や遅刻の増加など行動面でも様々な影響が生じており、子供たちの健康課題となっています。

以下のグラフは、全国の調査結果(※)と、本校の結果を比較したものです。



学校がある日、休みの日いずれも、本校の生徒の利用時間が長時間にわたっていることがわかります。特に5時間以上の利用している生徒が大変多い状況にあります。

スマートフォンの使いすぎによって①睡眠の質の低下②猫背や肩こりの原因③眼のピント調節機能の衰え等、健康へ悪影響を及ぼします。ご家庭でも今一度、お子さんとスマートフォンの使い方についてお話しする機会を設けてみてはいかがでしょうか。

※ 尾崎 米厚 (2017)『飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究』

# 令和元年度 全道高文連大会に参加して

○書道部 3年5組 佐藤 駆君 (青葉中学校出身)

10月9日から旭川市(大雪アリーナ)で行われた全道大会に参加しました。今回は今まで積み重ねてきた実力の全てをぶつけ、連盟賞をもらったのでとても嬉しかったです。作品で書いた楽毅論は小学校の時から書塾の先生が勧めてくれた作品です。2年では2行だったのに3年では3行にしたのは、自分が1年の時の先輩も3行で同じ賞をもらっていたので憧れて3行にしました。

休みの日も部活を指導くださった顧問の先生方と日ごろから応援してくれた保護者に感謝しています。



樂生方倭大綱以縱二城牧民明信  
以待其弊使即墨宮人願仇其上  
顛釋干戈賴我猶親善守之

○吹奏楽局 3年4組 橋本 麗良さん (富丘中学校出身)

私たち吹奏楽局は11月13日・14日に帯広市民文化会館で行われた全道高文連第24回マーチングバンドバトントワリング発表大会に出場してきました。夏休みから練習を始めましたが、なかなか良いものが作れず途中で諦めそうになったことが何度もありましたが、外部コーチ指導や他の部活動や先生方に練習場所を譲っていただいたり色々な方の協力を経て何とか作り上げることができました。大会当日、まず本番前にグネプロを行いました。初めてのステージということもあり、戸惑う部員も多く、あまり良い演奏はできませんでした。不安が残る中で迎えた本番でしたが、グネプロの失敗を感じさせない演奏ができました。上位三校には入りませんでした。今まで一番良い演奏ができたこと、帯広のステージで演奏ができて良かったです。この三年間を振り返って、大変なこともたくさんありましたが、小編成での演奏や、今までやったことのなかったマーチングにも挑戦できてよかったと思います。最後に今までたくさんお世話になった顧問の先生や協力してくださった方々に感謝し、この三年間の活動で得たものを今後どこかで活かしていきたいです。

## 人文探究フィールド家庭科発表会を終えて

3年5組 佐藤うららさん (北斗中学校出身)



私は社会福祉基礎という授業で、1年間で学んだことの中からさらに興味のあるテーマについて研究し発表しました。私たち人文探究フィールドの3年生48名は、4月に認知症サポーター養成講座を受講し認知症サポーターになりました。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者です。私たち高校生にできることは少ないかもしれないけれど、千歳北陽高校に認知症サポーターがいることを地域に広める活動を考えてみました。ポスター制作、イメージマスコットのロバ隊長のぬいぐるみ、キーホルダーを製作しました。千歳市介護予防センターの方に相談し、作品をセンターに飾らせていただけることになりました。少しずつですが、北陽高校から色々な活動を発信していきたいです。

