

令和7年5月行事予定

1	木	
2	金	中間考査発表 開校記念行事・講演会
3	土	(憲法記念日)
4	日	(みどりの日)
5	月	(こどもの日)
6	火	(振替休日)
7	水	身だしなみ指導②(3年) 学年集会(全学年)
8	木	全校朝礼 身だしなみ週間(3年) ②③さつまいもつる植え交流会(2年アグリ)
9	金	⑥総探(2, 3年) ⑥金5限ベース(1年) ⑤⑥三木特種製紙見学(2年)
10	土	
11	日	
12	月	☺
13	火	尿検査(二次) 個人写真撮影(3年)
14	水	
15	木	
16	金	学年集会(全学年)
17	土	
18	日	
19	月	午前中授業 第1回土居高まちおこし委員会☺
20	火	
21	水	眼科検診(抽出者 13:30~) 身だしなみ指導②(1・2年)
22	木	全校朝礼 歯科検診(全学年 13:15~) 身だしなみ週間(1・2年)
23	金	⑤⑥総探(1年愛媛大学出前講座) ⑤⑥協和紙工見学(2年)
24	土	
25	日	
26	月	短縮45分授業 ☺
27	火	
28	水	
29	木	尿検査(未提出者) 人権・同和教育 HR活動①
30	金	県総体開会式 午前中授業 全校朝礼(県総体壮行会)
31	土	県総体

☺…スクールライフアドバイザー来校日

御意見・御感想は電話またはFAXでお願いいたします。

電話：0896-74-2017 FAX：0896-74-7221

教務課より

●5月13日(火)から中間考査が始まります。特に1年生は高校で初めての定期考査となります。家庭でしっかりと学習ができる環境づくりに御協力ください。

●本校では、教科書・ノートを持ち帰るように指導しております。

●5月12日(月)~19日(月)に家庭訪問を行います。その頃をめぐりに担任が懇談に伺います。どうぞよろしくお願い致します。

生徒課より

例年この時期は生徒の問題行動が見られ、学校生活に支障をきたすこともあります。御家庭でお子さまの生活状況に特別の配慮をお願いします。

●飲酒・喫煙は絶対にさせないでください。

●無免許運転はもちろんのこと、無断免許取得は絶対にさせないでください。また、未成年者の車には同乗させないよう御注意ください。校則では卒業生の車には乗らないことになっています。全国的に若者の事故が多発しています。

●連休明けに気の緩みからくる遅刻や欠席をさせないように特に注意させてください。怠業による遅刻や欠席は指導の対象となります。

●5月の身だしなみ指導を3年生は7日(水)に、1, 2年生は21日(水)に実施します。違反のないように御指導いただきますとともに、身だしなみ指導の時だけでなく、日頃からの御指導をよろしくお願い致します。

●毎週月曜日の午後にスクールライフアドバイザーが来校しますので、保護者の方も気軽に御相談ください。

保健室より

●保健室での応急処置・休養について

学校で行う応急処置とは、医療機関を受診するまで、あるいは受診する必要性が低い傷病に対して行う処置のことです。保健室では内服薬の投薬など、原則として医療行為は行いません。ベッドでの休養も1時間程度に限り、それ以上のことは御家庭に委ねられます。早退させる場合は、帰宅途中で事故やトラブルに巻き込まれないとも限りませんので、保護者の方に連絡し、迎えに来ていただきます。

●独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校管理下(授業・課外指導・休憩・登下校中)での負傷に対して医療機関で1500円以上払った場合に医療費などの給付金請求ができる制度です。該当する場合は速やかに担任又は部活動顧問まで申し出てください。

●定期健康診断の事後措置について

各健康診断や諸検査での結果はお子さまを通じて御家庭に連絡いたします。二次検査や受診が必要な場合は速やかに医療機関を受診し、受診結果報告書を提出するようお願いいたします。



5月 土居高だより 「チャレンジ2」

教務課長 藤田 祥夫

令和6年度の夏休みチャレンジ。2回目となる今年、私は「ジョギング」に挑戦することを決意しました。(去年は、オンライン英会話に1か月、挑戦しました。) ジョギングは特別な道具もいらず、費用もかからず、そして何より健康に良い。夏休みに何かに打ち込むには、まさにぴったりのチャレンジでした。

挑戦にあたり、自分にいくつかのルールを課しました。

- ①雨の日は、走らない。
- ②土日や学校が休みの日は必ず走る。
- ③無理はせず、自分のペースで走る。
- ④体重が63 kg台になるまで続ける。

チャレンジの始まりは8月10日(土)。炎天下、30℃を超える暑さの中で、たった10分走るのがやっとでした。わずか3日目には膝の痛みを感じ、「もう無理かな…」と不安になりました。それでも、ジョギング後にストレッチとアイシングを取り入れることで、身体と向き合う工夫を始めました。

「まだ若いつもり」でいたけれど、身体は正直でした。でも、そんな現実にもめげずに一步一步前へ進みました。猛暑が続いた8月。汗をかきながらも走る距離を少しずつ延ばし、やがて30分間、走り続けられるようになったのです。

しかし、目標の「体重63 kg台」にはまだ届かず、9月からは更なる挑戦として、40分ジョギングに切り替えました。日々の積み重ねは、確実に私の体と心を変えていきました。

そして、3月1日。令和6年度の卒業式の日。

私の体重は66.7 kgから、ついに63.5 kgに――。

ここまで来られたのは、「続けること」をあきらめなかったからです。苦しい日もありました。やめたくなる日もありました。それでも、一步を踏み出し続けたことで、自分に自信を持つことができました。

この夏の挑戦は、ただのダイエットではなく、「継続の力」と「自分との約束を守る強さ」を教えてくれた、大切な宝物になりました。ジョギングは5月現在も続いています。ゴールデンウィークも四国中央市を走っています。皆さんも何かにチャレンジしてみませんか。