

令和6年 2月行事予定

1	木	3年家庭学習開始 各種委員会 インターンシップ事後指導(2年 ①～⑦)	
2	金	⑥総探(1・2年)	
3	土	大学入学共通テスト模試(2年)	
4	日		
5	月	3年生登校日(①②③:体育館)	
6	火		
7	水	授業料(3年生)及び校納金口座振替 ☺	
8	木	推薦入学者選抜 午前中家庭学習	
9	金	⑥総探(2年) 金5限ベース(1年) ⑥紙のまちづくりコース工場見学(カミ商事(株))	
10	土		
11	日	(建国記念の日)	
12	月	(振替休日)	
13	火	交通指導A	
14	水	3年生登校日(①②③:体育館) ☺	
15	木	学年末考査発表(1・2年) 全校朝礼(歌唱指導) 人権・同和教育公開 HR活動④(1・2年)	
16	金	⑥総探(1・2年) 学年集会(1・2学年) 身だしなみ指導⑧	
17	土		
18	日	第3回実用英語技能検定(二次)	
19	月	⑦人権・同和教育 HR活動④(1・2年ただし1C,2Bを除く) 身だしなみ週間	
20	火	ALT 来校日 PTA 新聞発行(第82号)	
21	水	3年生登校日(①②③:体育館) ☺	
22	木	個人写真撮影	学年末考査 1・2年
23	金	(天皇誕生日)	
24	土		
25	日		
26	月	個人写真撮影	
27	火		
28	水	☺	
29	木	卒業式予行 同窓会入会式	

教務課から

もうすぐ、今年度も終わります。お子様の成長が、表情からも見受けられます。この後、学年末考査、卒業式があつという間にやって来ます。来年度の準備をする大切な期間ですので、しっかりとお子様の進路について話し合い、学習や部活動・ボランティア・検定等に取り組みさせてください。

総務厚生課から

3月1日(金)午前10時から、令和5年度卒業証書授与式を挙行いたします。式に先立ちまして、2月29日(木)に前日表彰と同窓会入会式を行います。お子様の身だしなみなどにつきまして、御指導の程よろしくお願ひします。

生徒課から

お子様の健全育成、とりわけしつけの原点は家庭にあります。本校では、日頃の生活の中で自己管理ができる生徒の育成に努めています。下記について、一層の御協力をお願いいたします。

- 家族以外の方が運転する車への同乗はさせないようにしてください。全国的に、若者の運転によって交通死亡事故が発生しています。
- 3年生については、各自の進路に従って、巣立って行くための心の準備をさせてください。特に以下の点に御注意ください。
 - ・ 3月1日以前の運転免許取得はできません。学校に送付されてきた教習所の卒業証書を卒業式当日にお渡しいたします。その後で、取得させてください。(卒業前の運転免許取得は、絶対にしないようにしてください。)
 - ・ 校外生活において、土居高生として恥ずかしくない身だしなみや言動を心掛けさせてください。パーマ、その他の加工、染脱色などをさせないでください。なお、有終の美を飾れるように卒業式当日の服装についても、御指導ください。
 - ・ 自由な時間が多くなります。居酒屋、パチンコ店などの立ち入り禁止場所には、立ち入らせないように注意してください。
 - ・ 家庭学習期間中のアルバイトは禁止しています。
- 1・2年生について
 - ・ 運転免許(原付・単車も含む)は取得できません。
 - ・ からかい、悪ふざけがエスカレートして、いじめにつながる場合があります。御家庭で、普段からコミュニケーションをとることを心掛けてください。
 - ・ 耳当ての使用は禁止しています。コート、手袋、マフラーの使用は、登下校時のみ許可しています。
 - ・ SNS上でのトラブル等が発生しています。スマートフォンの使用について、御家庭でもルールを作って、適切に使用させるようにしてください。
 - ・ 「身だしなみ指導」は2月16日(金)に実施します。身だしなみについては、日頃から御家庭でも気を付けてください。

☺…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でお願ひいたします。

電話：0896-74-2017 FAX：0896-74-7221



🐼 🍌 土居高だより 2月 🍌 🐼

きっかけなんかなんでもいい、その先には・・・？



農場課長・2年学年主任 近藤 忠大

「近藤さん、脂肪肝やねえ。このままじゃ大変なことになるけん、何か運動せんといかんよ」年1回の職場健康診断で赤紙（要精密検査）をもらい、かかりつけの先生から言われた。

その日から、しぶしぶウォーキングを始めた。工作上、時間がない。夜の11時頃、市役所までの往復2.6kmを週に3日、目標として自分に課した。習慣になり始めた頃、「なんか、スカッとして気持ちいいなあ」と感じ、ちょっとだけ走ってみようと思って、100m先の電柱までジョギングをしてみた。一気に息が上がり、しんどくてすぐやめた。呼吸が整うと、また走ってみたくなり……。この繰り返しで2か月経ち、ついに自宅から壬生川駅までの往復5.1kmを走りきることができた。

距離は更に伸び、体重も4キロ減少、体調もすこぶるよくなってきた。その頃、自分の中に「フルマラソン、もしかしたらいけるかも」と根拠のない希望が生まれ、運試しに愛媛マラソンに応募してみた。なんと当選。いきなりフルマラソンに出場することが決定してしまった。レースまで練習期間は約3か月半。YouTubeなどを参考に独学ながら猛練習の後、本番を迎えた。

膝のケガを抱えてのレースとなり、寒さをしのぐために西条市のごみ袋をかぶってスタート地点へ。号砲が鳴り、坊ちゃん列車の汽笛と沿道の大歓声を聞きながら、42.195kmの旅はスタートした。

21km地点までノンストップで走り切るものの、そこから体が鉛のように重くなり、24km地点から力尽きて歩き出す。しかし、マラソンにはチェックポイントごとにタイムリミットがある。次のポイントまで残り9分。やばい。体に鞭打ち、歯をくいしばってゲート通過。それを繰り返し、何とか41km地点まで来た。大会サポーターのQちゃん

（高橋尚子さん）が、目の前でハイタッチをしてくれている。最後の力を振り絞って、元気よくハイタッチ。左に曲がり、ついにゴールゲートが見えてきた。「よくがんばったね」「もうちょっとよ」「お帰りー」沿道の大きな声援が、私たちランナーの背中を力強く押す。胸を熱くさせながらガッツポーズでゴール！ついに5時間36分19秒の長い旅は終わった。

高校生ボランティアたちが「お疲れさま」の声とともに、フィニッシャータオルとスポーツドリンクを配ってくれる。記録証をもらおうと達成感がやっと湧いてきて、なぜだか涙があふれ出てくる。40過ぎのおっさんはタオルをかぶり、人知れずむせび泣く。ついにフルマラソン完走まで持ってこられた。膝と肝臓よくがんばった。皆さんありがとう、ありがとう！



これが私のマラソンを始めるきっかけとなったエピソードだ。きっかけは運動不足解消で、仕方なく始めたジョギングであったが、今では私にとって必要な、生活の一部となっている。

人を相手にする職場で働く我々教職員は、日頃のストレスとどう向き合うかがとても大切である。有酸素運動であるジョギングは、脳の活性化、ストレス発散に最適だ。一日の終わり、今日あったことを振り返りながら小一時間走る。ジョギングが終わると、「まあ、明日も頑張るか」と心も体もすっきり前向きになれる。シャワーを浴びてコップ1杯の水を飲み、熟睡。6時に起きて出勤。今日もまた、生徒と元気に実習に取り組む。この毎日が、私はとても好きだ。

土居高の諸君、高校生活における「しんどい」「苦しい」「もう駄目だ」。そんな思いや経験も、君たちに必要なものであり、今後の人生できっと役に立つ。きっかけは何でもいい、やろうと思うその瞬間がベストタイミングだ。心も体も一緒に、汗をかこうぜ！我々は、これからも君たちを全力でサポートします。