



夏は「朝活」!!

さあ明日から1か月間の夏休みです！夏休みといっても西高は学習会があったり、各教科からの夏休みの課題があったりで自由に使える時間はあまりないかもしれませんが、やっぱり夏休みはウキウキしますよね♪

夏休みに入っすぐは「あれやろう」「これやろう」と考えて精力的にやるんだけど、一週間くらい経つとだんだん生活が乱れてきて、お盆休みで堕落し、気が付けば夏休みが終わる…みたいな経験はありませんか？（私の学生時代がこんな感じで夏休みが終わってからよく後悔したものです👉）

そんな人たちにこの夏、ひとつ提案があります！**夏休み1か月間、一緒に朝活しませんか？**

私はここ一年、毎朝5時50分に起きるようにしています。その後新聞を読みながら朝食を食べ、6時30分に家を出て、7時に出勤。朝1時間程度その日の準備をして毎日を過ごしています。休日も起きる時間は変えず、朝から1時間程度ウォーキングしてから部活へ行ったり、家族で出かけたりしています。朝の時間帯は結構自分のやりたいことが自由にできます。そして、ひと仕事終えてからでも午前中はまだまだ時間があるので、一日が充実します。一日や二日の取り組みだと朝眠くて辛いだけだけど、一週間もたてばその生活にも慣れてくると思います。

ここで**大事なのが、就寝時間**です。夜12時過ぎまで起きていると、朝5時50分に起きるのがつらくなり、日中もぼーっとしてしまいます。なので夜は12時までに寝るように心がけ、睡眠時間は6時間程度確保すると良いでしょう。この夏は朝活を積極的に行い、健康的で充実した夏休みを過ごしてください。

ちなみに、私の息子は今年小学校1年生なので、この夏休みは一緒にラジオ体操に参加しようと思っています。「あーたーらーいあーさがきた♪きぼーおのーあーさーだ♪」
2年次主任 平岩岳実



【夏休み進路関係行事】

- ①夏季集中学習会 7月25日(月)、26日(火)…終日・自習中心 ※講座あり
8月17日(水)、18日(木)、19日(金)…午前・課外
- ②夏季特別課外 7月27日(水)～8月1日(月)…午前・山梨予備校(希望者)
- ③全統模試 8月20日(土)…校内実施(希望者)

保護者のみなさまへ

三者懇談への出席 ありがとうございます。

保護者の皆様には暑い中、懇談のためにご来校いただき、ありがとうございました。お子様の御家庭での様子や進路への展望などを伺うことができました。今後も保護者の皆様と協力しながら、生徒一人ひとりの進路実現のために取り組んでいきたいと思っております。

(1)規則正しい生活・学習リズムを維持させてください。

充実した学習の基本は生活・学習リズムを崩さないことが大切です。夏季休業中も学校がある時と同じ生活リズムが送れるようご協力をお願いします。

(2)スマートホンの使い方を確認してください。

三者懇談の相談内容で「家ではスマホばかり見ていて困る！」というご意見が多数寄せられました。ネットに接続して調べ物をしたり、友人と部活動の連絡を取り合ったりと必要不可欠ではありますが、勉強に集中できない、睡眠時間が削られるなどマイナス面が多くあります。ご家族で相談し、使用時間を制限（学習時間中は使用しないなど）したり、夜間は保護者の方が預かるなど、スマホに縛られない生活をご検討ください。お子様がスマホを使わないときは保護者も一緒に使わない、とかいかがですか？保護者の皆さまにも余裕ができると思います。

(3)夏季休業中の事故防止や安全確保についてお願いします

いろいろなことが影響して、小さいことが思わぬトラブルに発展するケースがあります。SNSの使用については学校でも指導しておりますが、夏休み中は御家庭でも注意をお願いします。また予備校や塾などで夜遅くなる時など、帰宅までの安全・防犯にも御留意ください。

～8月行事予定～

日	曜日	A/B	予 定	日	曜日	A/B	予 定
1	月		PTA進路講演会(オンライン)	16	火		
2	火			17	水		夏季集中学習会(午前中:課外)
3	水			18	木		夏季集中学習会(午前中:課外)
4	木			19	金		夏季集中学習会(午前中:課外)
5	金			20	土		第2回全統高2模試
6	土			21	日		
7	日			22	月		
8	月		変電所内清掃作業	23	火		夏季休業最終日
9	火			24	水	行	休業明け集会 LHR 大掃除
10	水			25	木	行	学カテスト
11	木		山の日	26	金	行	学カテスト 第2回進路希望調査
12	金			27	土		土曜講座
13	土		学校閉庁日(~15日)	28	日		
14	日			29	月	B	
15	月			30	火	B	
				31	水	B	

【学校からのお知らせ】

- ◎「夏季休業中の図書館利用」について
- ・開館時間は、8:30～16:30【注意 いつもと違います】
 - ・飲食物の持ち込みは禁止
 - ・閉館日は、土曜・日曜・11日(木祝)～16日(火)



- ◎進路講演会 (PTA 進路福祉委員会主催) オンライン開催 別途案内
 配信期間 令和4年8月1日(月)9:00～19日(金)18:00 ※YouTubeによる限定配信
 講師 代々木ゼミナール
 内容「進路実現に向けての留意点」～今、保護者として認識しておきたいこと～

野球応援が3年ぶりに復活！

7月12日には夏の甲子園に向けた県大会1回戦が小瀬スポーツ公園野球場で行われました。

西高野球部は第2シードの甲府城西高校と対戦し、善戦むなしく敗れたものの、当日は生徒会、吹奏楽部と2・3年次生の約500名がスタンドで応援。野球の面白さを実感した人も多かったようです。今回はその試合に出場した2名からひといただきました！



先日は、暑い中たくさんの応援をしていただきありがとうございました。3年生の最後の夏の大会で先発を務めることは3年生の思いを全て背負っているような感覚でとても緊張しました。そして、2年生で背番号1を貰う責任を強く感じました。結果は負けてしまい、後悔が多く残り、来年は自分たちの夏を笑顔で悔いなく終われるようにしたいと強く思いました。私たち1,2年生にはあと1年あります。1日1日一つ一つの練習の意味を考え真剣に取り組み、来年こそは3年生の分まで勝てるように努力していきます。これからも西高野球部の応援よろしくお願いします。

雨宮佑貴(2-5)

先日、全国高等学校野球選手権山梨県大会が開催されました。コロナ禍での大会ではありましたが、学校応援や吹奏楽部の応援など多くの方々に応援をしていただき、とても感謝しています。また、この大会は3年生と試合のできる最後の大会でもありました。しかし、結果としては負けてしまい、応援して下さっていた方々の期待に応えることができませんでした。僕たちはあと1年高校野球ができるので、先輩方から学んだことやこの大会で経験したことを活かしていきます。応援していただきありがとうございました。

植松蒼太(2-1)