

# Harumi Express No.5



～ 保護者と教職員の会だより ～

保護者と教職員の会でも  
『晴海祭』に向けて始動いたしました！  
(本部書記)

発行日：令和元年10月吉日  
発行者：東京都立晴海総合高等学校  
保護者と教員の会 会長

## 第5回 常任委員会

日時： 令和元年9月7日(土) 14:00-15:00  
場所： 2階 大会議室  
出席者： 校長、副校長、本部役員、正副委員長 計24名



### 会長挨拶

9月に入り多少涼しくなったとはいえ、まだまだ寝苦しい夜が続いておりますが、皆さま快適な睡眠をとれていますか？

先日、「睡眠時間との質の向上」についての話を聞く機会がありました。日本は世界各国と比較して睡眠時間が短く、成人の約4割が1日平均6時間未満だという厚生労働省の調査結果もあるそうです。最適な睡眠時間は人によって異なるものの、睡眠不足は集中力がなくなるだけでなく、イライラしたり生活習慣病やメンタル疾患にも繋がるので、成人であれば最低でも6時間、高校生なら8時間はとるようにとのことでした。

「時間」以上に大切なのが「質」。特に気になるのは寝る前のスマホやPCの影響です。ディスプレイから発せられるブルーライトが、眠気を誘うメラトニンというホルモンの生成を抑制するため、脳が覚醒し眠れなくなってしまうのだそうです。同じブルーライト(太陽光にも含まれる)も、朝日を浴びれば、1日の活動の始まりを知らせてくれる「体内時計」のセンサーとしての役目を果たしてくれるのですが…。適度な運動と毎日同じ時間に起きて同じ時間に寝ることが、体内時計(睡眠のサイクル)を整え質の高い睡眠がとれるコツだそうです。

そういえば…私の友人に「バナナを食べるとよく眠れる」と言う人がいます。食事や入浴などの「快眠法」もいろいろあるようですので、皆さまやお子さんにあった方法を探してみたいでしょうか。

### 学校より 校長

今年は、昨年より1か月遅れの梅雨明けとなりました。そのおかげで6月下旬から7月までの約1ヶ月間の学習環境は過ごしやすかったのではと思っております。夏休みに入ると今度は命に関わる酷暑、日本は四季があり美味しい食物ができるのですが、野菜の高騰、保護者の皆さまのお弁当作りにも影響があるようにも感じております。校内は温度調整ができておりますが、残暑を考え、引き続き冷たい飲み物やおしぼりを持たせる等のご協力をお願いいたします。

9/9(月)台風15号の対応については、学校ホームページや晴海ハンドブック40ページ『台風接近時の対応について』へ記載しております、ご確認ください。学校に登校する場合は、安全第一で登校させてください。交通機関の混乱等、登校困難な場合は配慮いたします。

3年生は、様々な推薦入試等で合格をいただいている生徒もおります。これから大学、短大、専門学校等への推薦入試に向け、本校は「僕はこんな研究をしてきました。」「私は将来こんな風になりたいから、こんなことを学んできました。」というような『生徒の一番いいところを生徒自身が面接で伝えられること。』を自分の武器にして、それを持って推薦入試等を受けて卒業後へと向かっていく生徒が多いです。就職や公務員を目指す生徒は、面接練習等しっかりと仕上がっていると思っております。

1, 2年生の情報提供としてふたつございます。

まずは、大学へ進学する、しないに関わらず、2021年1月より実施される『大学入学共通テスト』に合わせ『大学入試英語成績提供システム』に登録(登録費用3,000円)、共通ID発行を全員一括で対応させていただきます。(3年生については申し出のあった生徒のみ登録)

次に、今後、『Classi(クラッシィ)』というスマートフィンのアプリを使い、メール配信対応していく予定です。これからはITとの協働、共生…共にパソコン、ロボット機能や人工知能等をうまく使いながら生きていく術を見つけていく中で、本校では、調べ学習にて自分で調べ考えをまとめなさいという意向で、授業でもスマートフォンを導入し活用しております。ご理解いただきながら進めてまいります。

今月は晴海祭がございませう。食べるものが少なめの晴海祭となり、その分、『ドルフィン・カフェ』が混み合うかもしれません、ご協力いただければと思います。

晴海祭、一緒に楽しんでください。日頃の学習の成果として部活動、委員会、授業の発表もあります。生徒たちが一生懸命に取り組んでいる姿をぜひ見てください！こんな発表があるという格調高い晴海祭でもありますので、中学3年生にも見に来てくださいと伝えてあります。ぜひ、お友達などお誘いあわせのうえご来場いただければと思います。よろしくお願ひいたします。

#### 副校長

お盆に風邪をひき、今でも咳がでており風邪の長さに驚いております。夏風邪はしつこいと申します、お気をつけください。

本日午前中、200名近い1年生保護者の皆さまが、保護者会にて系列と科目選択説明を2時間強受けていらっしゃいました。生徒は4月より説明を受けている各系列への授業選択の方法ではありますが、保護者の皆さまは一気に説明を聞き、その後10名ほどの保護者の方より質問を受けました。各系列への授業選択に関しては、やはり、生徒の意欲と興味・関心が一番大切だと思っております。学校としても担任、進路指導教員等アドバイスをしながら一生懸命考えてまいります。

3年生がガイダンスセンター前に貼付してある『指定校一覧』と向き合い、スマートフォンで写真を撮っている姿を見るたびに、本当に指定校がたくさんある学校だなと思ひます。580名を超える、学部・学科の大学の指定校がある、こんな学校はめったにないと思ひます。今、浪人生が急増しているそうです。少子化の中で浪人生が急増するということは、定員の厳格化で、今までは入れた大学でも入りにくくなっているようです。そんな中でも大学の指定校がたくさんある学校ですので、校内で学校生活を充実させ良い評定平均をとり、学校に認められて指定校を勝ち取っていただければと思ひます。

こちらの学校に来て半年経ちました。9/21(土)22(日)、メインイベントである『晴海祭』が開催されます。今、準備が佳境に入っております。保護者の皆さまも是非、お友達等を誘ってお越しく下さい。よろしくお願ひいたします。

#### 委員会活動報告

##### 【本部】

- 8/04 ◇「生徒奨励品」デザイン等の打ち合わせ
- 9/07 ◇「Harumi Express No.4」印刷配布準備
- ◇第5回常任委員会事前本部会/第5回常任委員会 開催
- ◇生徒奨励品打ち合わせ

##### 【3年次委員会】

- 8/28 ◇謝恩会会場「ホテルマリナーズコート東京」に決定、会場担当との打ち合わせ
- 8/31 ◇3年次委員会 開催
  - ・卒業に関する進捗確認と情報共有(記念品、謝恩会)
- 9/07 ◇第5回常任委員会 出席

## 【2年次委員会】

9/07 ◇晴海祭関連

- ・ビーズストラップ講習会開催、参加(1年次2年次委員 12名)
- ・お手伝いシフト表作成

◇茶話会開催日、10/12(土)(2年次保護者会の後)

◇第5回常任委員会 出席

## 【1年次委員会】

9/07 ◇晴海祭関連

- ・2年次委員主催、ビーズストラップ作り講習会参加(12名)
- ・お手伝いシフト表作成

◇第5回常任委員会 出席

## 【広報委員会】

7/19 ◇「はるみの風」 65号配布

9/07 ・66号の発行に向けて企画中、晴海祭を中心に発行予定

- ※記事作成の協力をお願い
  - ・晴海祭「ドルフィン・カフェ」
  - ・研修委員会「第一回研修行事」

◇晴海祭関連

- ・「ドルフィン・カフェ」装飾の検討、手配
- ・校門前の警備お手伝いリスト作成

◇第5回常任委員会 出席

## 【研修委員会】

9/06 ◇後期研修 企画決定

日時：10/19(土) 11:00~(90分) 2階 大会議室

内容：「高校生のインターネット、スマートフォンの使い方、情報のモラル、トラブル事例」  
(保護者向け)

一般財団法人マルチメディア振興センターe-ネットキャラバンより講師に来ていただく

※申込書作成後、配布予定 先生方もぜひご参加いただければと思います

※スクリーンとプロジェクターは学校より借りる予定

◇晴海祭関連

- ・校門前の警備お手伝いリスト作成
- ・「ドルフィン・カフェ」にて第1回研修行事「東京アフタヌーンクルーズ」の写真展示

◇第5回常任委員会 出席

## 【選考委員会】

7/06 ◇第1回選考委員会招集(会長) 正副委員長選出および今後の活動計画策定

9/07 ◇第5回常任委員会 出席

- ・10月に入り次第「保護者と教職員の会 役員推薦のお願い」配布
- 10月中回収集計、スケジュールを進める予定



## 討議事項

### ① 晴海祭について

#### ◆「ドルフィン・カフェ」について

《前日準備》 9/20(金) 14:00～16:00

- ・提出レイアウトを参照し机を並べ替え、全員で装飾する
- ・机の配置は3年次指示、その後、壁の装飾は広報委員会指示
- ・装飾…広報委員会にて準備、前日の装飾はみんなでやる
- ・運営…3年次委員会
- ・ビーズストラップ周辺装飾…2年次、1年次委員会
- ・「東京アフタヌーンクルーズ」写真等貼付模造紙1枚掲示
- 10月後援会宣伝も検討する…研修委員会

### ② 生徒奨励品について

#### ◆生徒奨励品は「ショルダートート」に決定

- ・10/19(土) 第6回常任委員会までに納品予定
- ・配布に向け封入作業を行います、ご協力をお願いいたします

### ③ 中間決算について

#### ◆晴海祭期間中に各委員会からの中間決算報告及び監査

### ④ 防災アンケートについて

#### ◆保護者向け防災対策アンケート(四択) P T A 連絡網「マ・メール」より配信

- ・災害発生時の連絡方法、集合場所、
- ・日用品の用意(いざという時、無いと困るものや防災グッズ等)

※締切日9/22(日)(晴海祭当日) 保護者の皆さまへのお声かけをお願いいたします

## 今後の予定

10/19(土)	14:00-15:00	第6回常任委員会
12/07(土)	14:00-15:00	第7回常任委員会



晴海総合高等学校ホームページ

<http://www.harumisogo-h.metro.tokyo.jp/>