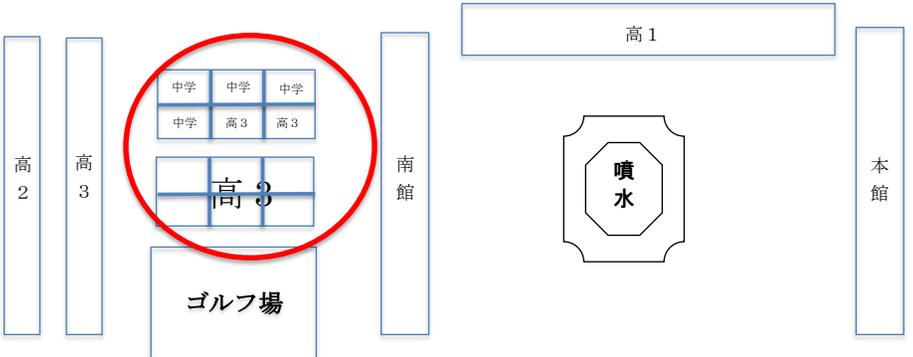


2025年に向けて

2024年も残りわずかとなりましたね。皆さんにとって今年はどのような1年でしたか。年末と言えば、行く年を振り返りながら、新しい年を迎える時期です。次の年を有意義なものにするには、「1年の振り返り」と「目標設定」がとても大切です。成功したこともあれば、失敗したことや成し遂げられなかったこともあると思います。自分自身を客観的に見つけ、自分の成長や学びを整理しましょう。また、来年の目標も決めてみてください。“Find purpose. The means will follow.” (目的を見つけよ。手段は後からついてくる。) というインド民族運動の指導者ガンディーによる言葉があります。目的や目標がしっかりと軸になっていれば、手段は様々な変化しても達成へ近づくことができます。決意を持った人は、夢へ向かってどんなことでもくじけずに成し遂げることができるのです。何かを始めたり、計画を立てたりする前に、まずは自分の夢や目標を明確にしてみましょう。

愛知高校自転車置き場について



自転車を使用して通学している生徒へ連絡です。自転車点検では、二重ロックや指定外駐輪、ステッカーなしの自転車を使用していないかなどチェックしています。ここ最近では、指定外駐輪が目立っています。上記図で示したところに、きちんと停められているか確認してみてください。特に、○で示したところは、中学生も使用しています。中学生が停めるのに迷惑とならないように気を付けましょう。もちろん、愛知高校でのルールだけでなく、公共の場の駐輪場を使用する際も、ルールとマナーを守って利用するようにしてください。

服装を再度確認しておきます。新学期、きちんとした身なりで登校しましょう。

- 防寒着**
 推奨品コート（ダブル・トレンチ）、もしくは推奨品に準ずる形の黒・紺ベースの防寒具を認める。部活動で使用している防寒具も認める。コートは防寒着ですので、まずはブレザー・セーター・ベストを着用し、それでも寒い場合にコートを着用。
- ベスト・セーター**
 学校指定のベスト・セーターを着用。指定品以外のは、着用禁止。
- 帽子・マフラーなど**
 帽子の使用禁止。マフラーなどの防寒具については、華美・高価でないものを着用。
- その他禁止事項**
 スカートの下にジャージ等を履くこと。寒い場合は黒タイツを着用可能です。

冬休みの生活について

規則正しい生活を送り、健康管理に努めよう

冬休みはあっという間に終わります。生活のリズムを崩し、正月疲れを引きずったまま3学期に突入.....ということにならないように規則正しい生活を心がけてください。なお、手洗いうがい、換気を励行して風邪、インフルエンザにかからないように注意が必要です。勉強や部活などに計画的・主体的に取り組み、心身を鍛えましょう。

朝の時間を有効活用しよう

朝の時間帯は、一日の中で最も頭が冴え、集中力・やる気・思考力が高い「ゴールデンタイム」です。脳内では、記憶力を高めるドーパミンや集中力を上げるアドレナリンなどの神経伝達物質が大量に分泌され、やる気を生み出しやすい状態になります。大学入試も基本は朝から始まり、入試の教科数によっては午前中で終わることもあります。朝に学習する習慣をつけると、朝から頭が働くようになるので、入試でも高いパフォーマンスを発揮できるようになります。入試に向けて、朝型生活のスケジュールで動くようにするとよいでしょう。

SNS の使用に関して

SNS は便利で楽しいツールですが、使い方を誤ると予期せぬトラブルに巻き込まれることがあります。これまで繰り返し講演や指導を行ってきましたが、残念ながらトラブルが依然として発生しています。例えば、不適切な発言や画像の投稿が他人を傷つけたり、自分の評判や将来に悪影響を与えたりすることがあります。また、知らない相手とのやり取りや、安易な情報共有が個人情報の漏洩につながり、犯罪に巻き込まれる可能性もあります。さらに、ネット上の行為が法律や条例に違反するケースも少なくありません。SNS を利用する際は、「相手を思いやる」「投稿内容を慎重に確認する」ことが重要です。一人ひとりがネットモラルを守ることによって、安全で快適な SNS 環境を作ることができます。



SNS を利用する際に特に注意すべきなのが「個人情報」です。名前や住所、電話番号だけでなく、学校名や部活動、日常の行動なども個人情報に含まれます。これらを不用意に投稿したり共有したりすると、悪意を持った人物に悪用される危険があります。

SNS を使うことの「メリット」「デメリット」をよく考えましょう！