

# 長野西高等学校

## 通信制だより



2018年(平成30年)

12月13日(木)発行

第3号(通算25号)

担当:長野西高等学校 渉外係

箱清水地区の皆様へ

# 12月

12月に入り、いよいよ今年も残すところあとわずかとなりました。皆様にはお変わりありませんでしょうか。

通信制もいよいよ単位修得に向けて追い込みの時期に入り、生徒1人1人がそれぞれの目的にむけて授業・レポート提出・試験の準備にと頑張っています。今回は秋以降に行われた行事を中心に掲載しますので、ご覧いただければ幸いです。

### 防災避難訓練実施

近年、甚大な自然災害が多発しています。自然事象に起因する災害は、発生予測が極めて困難なため、非常事態に備え日頃から対応できるよう心掛けておくことが重要です。本校通信制では、この時期に防災避難訓練を実施しています。

去る10月7日(日)3時間目終了間際の11時55分に、『長野県北部を震源とする地震が発生し、長野市も震度6強の地震に見舞われた』という想定で訓練を実施しました。

まず、地震発生を告げる放送で机の下に避難。そして、化学室での火災発生放送を受け、格技室に避難しました。避難開始から、全員の点呼が終了するまで6分44秒という比較的短時間で避難が完了しました。

訓練の参加者数は、生徒111名、託児の幼児3名、教職員22名の合計136名でした。避難終了後、教頭と長野市消防署の職員の方から講評・講話がありました。

日常的に防災意識を強く持ち続けているとは言いがたい私たちが、災害時に出来る限り具体的に考え行動するための良い機会としてこの訓練をとらえ、今後も計画実施していきたいと考えております。

### 教養講座

11月25日(日)に「あなたもヨガをしてみませんか」という内容で、内田真由美先生(長野市 ima\*yoga 主宰)を講師に迎えて、生徒24名、教員8名の32名の参加で教養講座が開催されました。当日は、ヨガの初歩ということで、身体も心もリラックスできるようなポーズをいくつか教えていただきました。参加者の皆さんにはとても好評で、のびのびとした体勢のポーズをとることで、リラックスすることができたようです。先生によると、「体が硬くて無理」「運動が苦手だから」と思っている人ほど、ヨガに参加してみると効果が上がるとのことでした。皆さんも機会を見つけて、ヨガに取り組んでみてはいかがでしょうか。

#### <参加者の感想から>

☆すごくリラックスできて眠くなった。今度疲れたりしてる時にやったらいいのかなと思った。

☆リラックスしすぎて眠ってしまいました。

☆ヨガは難しいイメージがあったので、体の硬い自分にできるか不安でしたが、思ったよりシンプルな動きで楽しめました。



これからいよいよ冬本番になってきますので、皆様、お身体に気をつけてお過ごしください。そしてまだ少々気が早いですが、皆様よいお年をお迎えください。今年も大変お世話になり、ありがとうございました。

