



学校生活をさらに充実させていこう！

暑すぎた今年の夏がようやく過ぎ去り、朝夕の肌寒さが感じられる季節となってきました。10月は、学習や生活における様々な活動を充実させていく季節でもあります。そのような中、二中の生徒は、日々の教育活動に熱心に取り組んでいます。

10月に入って中央地区新人体育大会も始まり、出場している部活動の生徒たちが、各会場で熱戦を繰り広げています。結果は様々ですが、どの部活動の生徒たちも、仲間と協力しながら日々努力を積み重ねることの大切さを知ることができたのではないかと考えています。

今月には、学校行事として、創立75周年記念集会及び第75回清流祭合唱コンクールが、水戸市民会館において開催されます。また、学習面として中間テストや私立高校合同入試説明会が実施されます。様々な教育活動において、生徒と一緒に内容や方法を検討していくとともに、生徒一人一人にとって充実した時間となるように活動を進めていきます。

保護者の皆様におかれましては、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

二中美人 ～生活について～

【10月の生活目標】

- 1 落ち着いて学習に取り組もう。
 - ・学習の約束の確認
 - ・教室環境の整備
- 2 生活のきまりを再確認し、充実した生活を指そう。
 - ・清掃活動の徹底（黙働）
 - ・登校時刻、下校時刻の厳守

～スクールカウンセラー・心の教室相談員～

【スクールカウンセラー（川上 典子先生）】
来校日：10月17日（火）、21日（火）

【心の教室相談員（横須賀 美紀子先生）】
来校日：10月3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火）

※ご相談がある方は本校までお知らせください。

～余裕をもった一日のスタートを～

朝晩が涼しくなり、次第に掛布団から離れられなくなってきました。そんな時期だからこそ、起床時間をきちんと定めて、余裕のある一日の始まりを迎えたいところです。そして、落ち着いた学校生活が過ごせるようご家庭でもお声がけください。

8時10分教室入室完了、8時15分着席完了

10月の完全下校時刻

月：15時00分 火水金：17時00分
木：16時00分

※ 県大会出場部は17時15分まで可としていますが、各部での判断となります。



～はじめの一步～（進路だより）

★ 多様性の時代……様々な選択

神無月になりました。今、みなさんはどこに向き、何を目指しているのでしょうか。これまで多くの卒業生は、県立(公立)高校、そして私立高校へと進学しています。

さて、中学校を卒業した時の進路の選択肢には、どのようなものがあるか知っていますか？ 県立・私立の高等学校の他に、専修学校や国立の高等専門学校などがあります。専修学校は、高等学校卒業程度の者を対象とした専門課程と中学校卒業程度を対象とした高等課程、特に入学資格を定めない一般課程がありますが、中学生への門扉は広くありません。高等専門学校では、勝田にある茨城工業高等専門学校があり、5年間のなかで工業に関する専門的な授業が行われます。また、自分のペースで勉強ができた、働いたり、夢を追いかけていたりしながら学習できる通信制高校もあります。県立高校では水戸南高等学校がありますが、県内には私立の通信制高校もあります。以下、該当する学校をいくつか紹介します。

- 《通信制》 ○ 明秀学園日立高等学校 ○ 翔洋学園高等学校 ○ 水戸平成学園高等学校
○ 鹿島学園高等学校 ○ つくば開成高等学校 ○ 晃陽学園高等学校 ○ 土浦日本大学高等学校

※ 3年生生徒・保護者対象の私立高校説明会は、10月18日(水)に実施いたします。確認したいことなどがありましたら担任までお申し出ください。

保健室から



10代でも老眼になる！？

10月の保健目標 ○目を大切にしよう

「老眼」は年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

1つでも当てはまると要注意！

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると、物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

中学生に多い「緊張型頭痛」

頭が締めつけられるような痛みが特徴で、ストレスや長時間の同じ姿勢が主な原因となります。片頭痛のように脈打つ痛みや吐き気を伴わず、ストレッチなどの軽い運動やゆっくりお風呂に入ることによって症状が改善されます。よく頭痛が起きる人は手帳などに記録をつけておくと、どういった状況で頭痛が起きやすいのかが分かり、対策をとりやすくなります。