



# 学校だより

令和4年度始動  
坂城高等学校 教頭 丸山明久



学校薬剤師を長くお勤めいただいている富山剛様より、生徒全員分の学習机をご寄付いただきました。4月からは一回り大きくなった綺麗な机で快適に学習をしています。また、同窓生の方から同窓会へご寄付いただくなど、地域の方々の生徒を思うお気持ちを強く感じており、感謝いたします。今年も生徒はさまざまな学習活動で地域に出て、地域の方々に支えられながら資質・能力を育みます。よろしくお願いたします。

### 【1年生】

63名の新生を迎え、コロナ禍による臨時休校を挟みながらゆつくりとスタートしました。

6月16日の坂城町ワールドフックでは、3つのコースに分かれて活動しました。

▼コースA「坂城町の歴史を学ぶ」葛尾登山

▼コースB「坂城町の福祉を学ぶ」坂城保育園で奉仕活動

▼コースC「坂城町の産業を学ぶ」さかき千曲川バラ公園整備体験

### 【2年生】

クラス替えをしました。小規模なので1年次から体育の授業を一緒に行うなどクラスの枠を超えた交流があります

ので、すぐに馴染んでいます。  
6月16日の坂城学では、5つの専門学科・短期大学から1つを選んで見学し、将来の展望をイメージしました。

### 【3年生】

6月17日に「選択生物」受講者と希望者が恒例の田植えを行いました。梅雨入りが早まりましたが、晴天に恵まれ、生徒たちは泥に足をとられながらも楽しく農作業に励みました。

卒業まで1年を切り、進路に向けての活動も忙しくなってきました。4月には進路別説明会・面接練習、5月には進学希望者向け奨学金説明会、6月初旬には事業所説明会参加。学習面でも、SPI対策や各種資格取得にも力を入れています。

### ▼坂城学



▲クラスマッチ1シーン

## 暑い季節は特に注意！ 飲み物の上手な飲み方



# 食育だより

食育・学校給食センター  
82-2559



人間の体の50%から70%は水からできていて大切な役割を担っています。発汗などで体重の1%から2%が失われると健康を害する危険が出てきます。食事をしっかりとることで水分補給するとともに、飲み物を上手に利用して水分補給しましょう。

### コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。運動等でたくさん汗をかいた時以外は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

### 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲み切りましょう。

### スポーツドリンクも上手に使って



たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。