



学校だより

坂城高校における インターンシップ



本校では、キャリア教育の一環として、2年次にインターンシップ(就業体験)を行っています。今年度も夏期休業を中心に、生徒53名が坂城町内外の34事業所等にお世話になり、職場でしか経験できない貴重な学びとなりました。今回は生徒の感想の一部を紹介します。

2年3組 前沢 紗矢

私がこのインターンシップを通して感じたことは、今の自分にとって必要なことが沢山あるということです。

私は、動物病院でインターンシップをおこなってきました。主な仕事は、動物たちの診察をしたり薬を処方したりすることでした。私は、職場の方々を見てすごいなと思ったことがたくさんありました。例えば、動物たちとのコミュニケーションはもちろんのこと、心配する飼い主さんたちとのコミュニケーションも大切にしていることが伝わってきました。また、看護師さんたちが素早い行動でテキパキと仕事をこなしているとても感動すると同時に、今の自分にはまだまだ足りないものが沢山あるなど実感させられました。

これらのインターンシップの経験から、今までは気づけなかった自分にとって必要なことに気づくことができたので、今後の生活に活かしていきたいと思っています。



▼坂城運輸(株)にて



▲オリオン
オートクラフト(株)にて

2年1組 小山 佳将
私は先日、竹内製作所でインターンシップを体験させていただきました。初めて訪れた際、まず驚いたのは社内の雰囲気の良いことです。社員の皆さんは明るく親しみやすい方ばかりで、私に気軽に声をかけてくださいました。こうした暖かいコミュニケーションが行われている職場で働くことができるのはとても魅力的だと感じました。さらに、社内の設備が非常に整っていることにも感動しました。快適な休憩スペースが設けられていることで、社員がリラックスしながら効率的に仕事を進められる環境が整っている会社であれば、一人ひとりが能力を最大限発揮できると感じました。

食育だより



食育・学校給食センター
82-2559



風邪をひかない食生活をしよう！

寒さもいよいよ本番となり、風邪などをひきやすい時期です。風邪は軽く見られがちですが、「万病のもと」といわれるように、十分な注意が必要です。寒さから体を守り、風邪を予防するためにも、しっかり睡眠をとり、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

たんぱく質をたっぷりとりよう

白血球の中には、体内に侵入したウイルスをやっつける成分が含まれており、この成分はたんぱく質から作られます。肉や魚、卵、乳製品、大豆や大豆製品を十分にとることが大切です。

油料理を上手に取り入れよう

脂質は少しの量でたくさんエネルギーになり、体を温めるのに役立ちます。ただし、摂り過ぎには気をつけましょう。

ビタミン補給を忘れずに

ビタミンA(カロテン)やビタミンCには、風邪のウイルスの侵入を防いだり、抵抗力を強めたりする働きがあります。新鮮な野菜や果物を毎食欠かさず食べるようにしましょう。

