

大阪府立 布施高等学校 定時制

冬休み の しおり



名前 _____

もくじ

きょうむぶ

教務部より p. 1

せいとしどうぶ

生徒指導部より p. 2

ほけんしつ

保健室より p. 5

しんろしどうぶ

進路指導部より p. 9

きょうむぶ 教務部より

1 冬休みについての注意

- (1) 冬休みの期間は、12月25日(水)～1月7日(火)の14日間です。
- (2) 冬休み期間中は、部活動は中止となります。
- (3) 特別な事情で登校する場合には、必ず事前に学校に電話をし、先生と連絡を取っておいてください。
- (4) また、登校した場合は、必ず職員室に連絡してください。
- (5) 冬休みのうち、12月28日(土)～1月3日(金)は登校できません。(学校閉庁日)
(この期間、本校定時制の課程はすべて閉鎖され、職員も出勤しません。)

2 新年の全校集会について

- (1) 1月8日(水)午後5時50分～
- (2) 1時間目に全校集会を行い、その後LHRがあります。



3 冬休みの過ごし方について

忙しい年末もそろそろ終わりです。休みなく働いた人も、テスト勉強頑張り過ぎた人も、そうでない人も、せっかくの冬休みなので、普段には「できないこと」をやってみてはどうでしょう？寒いからといってゴロゴロしては、もったいないですよ。

暖かい場所でゆっくり読書にふけったり、今までの授業の復習をしたり・・・と色々なことを試してみてください。もちろん3学期に風邪やインフルエンザ、コロナなどで体調を崩さないよう、体力づくりも忘れないでください。

最終学年の人は、いよいよ卒業まで3学期を残すだけとなりました。卒業を機に就職をする人、仕事に専念する人は、この冬休みが「学生生活最後」となります。ぜひ有意義に過ごしてください。

成績不振のため特別な課題が出されている人は、もちろん提出をお忘れなく！

進級、卒業のためには、ぜったいに欠かせません。

それでは、よいお年を。

生徒指導部より

いんしゅ きつえん やくぶつ

1 飲酒や喫煙・薬物について

- ・飲酒・喫煙については身体への悪影響があり、法律でも未成年者には禁止行為です。
常習の人は、もう一度見つめ直しましょう。
- ・薬物の誘惑も周りにはあふれています。覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどには絶対に手を出してはいけません！

けいたい りよう

2 SNSや携帯サイトの利用・トラブルについて

- (1) 有害なサイトにアクセスし犯罪に巻き込まれる。
→「闇バイト」「裏バイト」に注意！仕事内容を明かさず、高額の報酬をうたっている投稿には近づかないこと！
- (2) 「Instagram」などを利用して知り合った人に誘われて被害にあう。
- (3) 不用意な書き込みなどが原因となって発生したイジメ等。
- (4) 安易に個人情報（写真・動画を含む）をサイトへ投稿する。
- (5) 路上や駅での盗撮。

すべて じんけんもんだい けいそつ こうどう つつし
全てが人権問題に関わります。軽率な行動は慎むこと。



いぞん

3 ネット依存について

- ・ネット依存で家族、友人と向き合う時間を失っている人が増えています。だからこそ、ネット依存で失うかもしれないことを今一度考えてください。適度な時間を自分で決めましょう。



じてんしゃりようじ

4 自転車利用時のルールやマナーについて

- ・自転車は車両です。事故を起こせば損害賠償にも発展します。自転車乗車中に事故を起こした時は、状況に応じて、応急処置や救急、警察等への連絡など必要な対応をするとともに、学校に連絡するようにしてください。
- ・「ながら運転」や「二人乗り運転」等については完全に違反行為です。
自転車乗車中はルールやマナー等を徹底し、周囲の状況に気を配りながら、安全に乗車するようにしてください。



5 警察との連携^{れんけい}について

- 「児童・生徒の健全育成^{けんぜんいくせい}に関する学校・警察相互連絡^{がっこう そうごれんらくせいど}制度」に基づいて、
非行^{ひこう}など問題行動^{もんだいこうどう}の防止^{ぼうし}、安全^{あんぜん}の確保^{かくほ}に関して、学校と警察間で必要な
情報交換^{じょうほうこうかん}を行い、連携^{れんけい}をとっていきことが決まっています。



6 ふせてい^{こうしき}公式Instagram について



7 最後に

- 長期休業期間^{ちようききゅうぎようきかんちゆう}中には、学校外^{がっこうがい}で起きる事件^{じけん}や事故^{じこ}に巻き込まれる件数^{けんすう}が増加^{ぞうか}します。
今、この文章^{ぶんしょう}を読んでいて、「自分は関係^{かんけい}ない!」、「私は大丈夫^{だいじゆう}!」と思ったあなたの心^{こころ}の隙^{すき}を狙^{ねら}って悪意^{あくい}は忍^{しの}び寄^よってくるものです。
事件^{じけん}、事故^{じこ}、トラブルに巻き込まれないように、長期休業中^{ちようききゅうぎようちゆう}の計画^{けいかく}や自分の行動^{じぶん こうどう}を「今一度^{いまいちど}」見つめなおして、良い冬休み^{よいふゆやすみ}を過^よごしてください。
また、家庭内^{かていない}や友人等^{ゆうじんなど}との間^{あいだ}で起きたトラブルも一人^{かか}で抱^{かか}えることなく、どんな些細^{ささい}なことでもよいので、すぐ^{すぐ}に相談^{そうだん}してください。
相談先^{そうだんさき}は最後^{さいご}のページに案内^{あんない}しています。

【教育相談^{きょういくそうだん}の案内^{あんない}について】

- 冬季休業期間^{とうききゅうぎようきかんちゆう}中においては、クリスマスや正月等^{しょうがつとう}の人^{ひと}との関わり^{かか}が増^ふえる機会^{きかい}があり、
充実^{じゅうじつ}した時間^{じかん}を過^すごす一方で、人間関係^{にんげんかんけい}を含^{ふく}めたストレス^{ふくめ}をより感^しじる時期^{じき}でもあります。
困^{こま}ったことや、悩^{なや}み事^{こと}にぶつかったときに、人^{ひと}に相談^{そうだん}したり、共^{きょう}有^{ゆう}することは、不安^{ふあん}や辛^{つら}さ、痛^{いた}みを和^{やわ}らげることにつながります。一人^{かか}で抱^{かか}え込^こむことなく、さまざま^{さまざま}な人^{ひと}に相談^{そうだん}することが大切^{たいせつ}です。

きょういく そうだんまどぐち
教育相談窓口

『LINE相談』大阪府教育センター

まいしゅう にち げつ か すい もくようび
毎週 日・月・火・水・木曜日 19:00~22:00

きん とうようび そうだん ひ にち もくようび そうだん
※金・土曜日で相談ができる日、日~木曜日のうち相談が

やすみ ひ し ともだちとうろく
お休みの日はLINEでお知らせします。このQRコードから友だち登録してください。



『すこやか教育相談24』

でんわ むりょう
電話：0120-0-78310(無料)

じかんたいおう でんわ そうだんまどぐち
24時間対応の電話相談窓口です。

『すこやか教育相談』大阪府教育センター

こども そうだん
「すこやかホットライン」(子どもからの相談)

でんわ
電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

ほごしゃ そうだん
「さわやかホットライン」(保護者からの相談)

でんわ
電話：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

きょうしよくいん そうだん
「しなやかホットライン」(教職員からの相談)

でんわ
電話：06-6607-7363 Eメール：sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp

でんわ そうだん げつようび きんようび しゆくじつ ねんまつねんし やす
電話相談：月曜日~金曜日 9:30~17:30 (祝日・年末年始は休みです)

そうだん じかんまどぐちせっち ただしかいどう ごじつ
Eメール相談：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

そうだん じかんまどぐちせっち ただしかいどう ごじつ
FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

めんせつ そうだん がっこう とおして ややく ひつよう しゆくじつ ねんまつねんし やす
面接相談：学校を通しての予約が必要です。(祝日・年末年始は休みです)

『子ども家庭相談室』被害者救済システム

こども せんようむりょうでんわ
子ども専用無料電話(フリーアクセス)：0120-928-704

ほごしゃとう つうわりょう
保護者等(通話料がかかります)：06-4394-8754

げつ か もくようび しゆくじつ きゅうじつ ねんまつねんし やす
月・火・木曜日 10:00~20:00 (祝日・休日・年末年始は休みです)

おおさかきょういくいんかい うんえい けんりようごきかん そうだんまどぐち
大阪府教育委員会が運営する、権利擁護機関の相談窓口です。

『チャイルドライン』チャイルドライン支援センター

でんわ むりょう
電話：0120-99-7777(無料)

まいにち がつ にち がつ ひ やす
毎日 16:00~21:00 (12月29日から1月3日は休みです)

『わかぼちダイヤル』大阪府こころの健康総合センター

でんわ
電話：06-6607-8814

すいようび しゆくじつ ねんまつねんし やす
水曜日 9:30~17:00 (祝日・年末年始は休みです)

おおさかふ おおさかし さかいし す さいみまん かた
大阪府(大阪市・堺市をのぞく)にお住まいの40歳未満の方

ほけんしつ 保健室より



あつという間に12月、今年も終わりに近づきました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？振り返ってみて来年の目標を考えてみるのもいいですね。

風邪をひきやすい季節になりました。インフルエンザの流行も見られます。新型コロナウイルス感染症もあるようです。複数の感染症対策は大変ですが、基本的には必要な場面でのマスクの着用、こまめな換気や手洗いになります。特に年末年始、人の多い場所に出かける時は注意してください。



健診の結果、受診が必要でまだ受診をしていない人、未受診の人は改めて用紙を配付しています。冬休みを利用してぜひ受診してください。自分の体の様子を知るとても大事です。自分の健康のために受診をして必要であればしっかり治療をしてください。

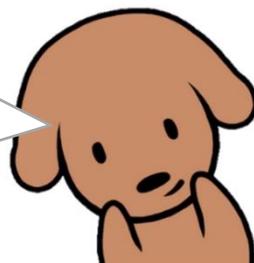
11月の銀河祭に「食」に関する内容で西保健センターの栄養士の方々の展示・指導と保健委員の展示を行いました。みなさん見ていただけましたでしょうか？

健康的な「食」については食事の時間・内容・栄養等、盛りだくさんで全てを実践するのは難しいと思います。まずはその中でひとつだけ決めて実践してみませんか？すぐに効果を感じることはないかも知れませんが、これから何十年も使う自分の体づくりのため、「今日のご飯が明日のからだをつくる」と考えて、少しずつ変えていけたら良いですね。

ごはんの
じかんだよ。



いちにちいっかい おな じかん
一日一回は同じ時間に
ごはんを食べてみよう



やさしい しゅるい
野菜を3種類
食べてみようかな

令和6年12月12日「大麻取締法及び麻薬及び向精神薬取締法

の一部改正する法律」の一部が施行されました



大麻について今までは、不正な所持、譲渡、譲受、輸入等は大麻取締法で規制されていましたが、それに加えて2024（令和6）年12月12日から、医療目的以外で

大麻を使用（摂取）することが違法になり大麻使用罪が適応されます。

残念ながら大麻取締法違反による高校生検挙

のニュースは後を絶ちません。ほとんどが仲間での所持や使用です。薬物乱用防止教室講演やグループワークで学んだ皆さんは、誘われても断ることができると思いますが、自分の断り方を見つけておいてください。うまく断れない時は、その場から立ち去ること、そして緊急の場合は110番してください。



友達から誘われて困っているんだ… 仲間外れになりたくなくて…

この間、ノリで使ったやつ薬物だったらどうしよう…

毎日が辛い。薬物で気が紛れるかな…

もう自分のことなんてどうでもいいよ…



不安やストレスの解消法は薬物以外にきっとあるよ



冬休みの時間を使って、綺麗な景色を見る、温かい飲み物を飲む、好きな音楽を聴く、本を読む、スポーツをするなど、自分なりのリフレッシュやリラックスを見つけてください。からだも心もご機嫌に過ごせますように。

千ラッ



さようなら 2024年さ

★ゆっくりお休みして、年明けに元気な顔を見せてくださいね。

2025



図書館だより



どくしょ からだ よ こうか し こうか
読書には、身体に良い効果がある！ = 知られざる効果 =

げんだいじん おお ひと どくしょ しゅうかん な どくしょ
現代人の多くの方は読書をする習慣が無いようですが、読書することには
とても良い効果があるのです。どんな効果があるか知っていますか??

どくしょ え よ こうか し おも
読書によって得られる良い効果があるなら、知りたいと思いませんか?!

かいしょう いろいろ ほうほう だいがく
ストレス解消には、色々な方法がありますが、イギリスのサセックス大学の
ちょうさけんきゅうけっか ろっぶんかん どくしょ おんがく き さんぽ
調査研究結果で、わずか6分間の読書でも、音楽を聞いたり散歩をするより
ストレス解消効果が高いことがわかったそうです。

しんぱくすう けいそく かいしょうこうか はか
それは、心拍数などを計測して、ストレス解消効果を測ったところ…

どくしょ おんがくしちょう さんぽ
読書 68% ・ 音楽試聴 61% ・ コーヒータイム 54% ・ 散歩 42%

どくしょ とき てきど しゅうちゅうりよく のう
これは、読書をしている時の適度な“集中力”が、脳をリラックスさせて、
きんちよう こうか かんが
緊張をほぐす効果があるためだと考えられています。

しんけいかがくしゃ だいがく
また、神経科学者であるオックスフォード大学の

こう し
マグダレン校のジョン・スタイン氏によると…

どくしょ だいのう
「読書は、脳のトレーニングになる」とのこと。

じっさい どくしょちゅう のう のう うご かつせいか あら
実際に読書中の脳をMRIでスキャンすると、脳の動きが活性化し、新たな
しんけいかいろ う げんしょう など
神経回路が生まれたそうです。このような現象は、テレビやゲーム等では、
お
起こらないこともわかったようです。



どくしょ ぼつとう とき のう ほん はいけい じょうきょう そうぞう
読書に没頭している時の脳は、その本のストーリーの背景や状況を想像して、

じょうきょう たいけん じょうたい じっさい けいけん とき
その状況を体験しているかのような状態になり、実際に経験した時のように

だいのう かつせいか じっさい けいけん たいかん
脳が活性化するそうです。実際に経験したかのように体感することにより、

しこうりよく そだ いろいろ じんぶつ さまざま たちば かんが し じぶん
思考力を育て、色々な人物の様々な立場や考えを知ることによって、自分の

まわ ひと きも りかい やくだ ひょうげんりよく ゆた しゅうちゅうりよく
周りの人の気持ちを理解することに役立ち、表現力も豊かになり、集中力も

アップするので、勉強や仕事等でも集中力を発揮できて、リラックス効果も

たか かいしょう
高いので、ストレス解消にもなる…というわけです。

では、このような読書によって得られる効果…
 スマホ等の普及に伴い、電子書籍も充実している現代、
 同じ文章だったらスマホ等で読んでも良いのでは？！
 と思う人も多いでしょう。しかし、電子書籍と紙の本…
 脳にもたらす効果は、全く同じなのではないでしょうか？



スマホ等の電子書籍を活用すれば、わざわざ図書館や書店に行かなくても、
 いつでもどこでも読めて、かさばらず、読み放題等を利用すれば、一冊一冊
 買うよりも購入価格を節約もできます。

しかし、紙の本が持つ厚み = 量的な感覚は、視覚的・感的にその本全体の
 どの辺を読んでいるのかということ常を把握でき、それは読書する上での
 重要な要素の一つです。また左右のページ構成やレイアウト等にも、作者の
 意図が込められることが多く、一枚ずつ紙をめくり読んでいくという動作は、
 人間の脳にリズム感を与え、五感に訴えるという特徴がありますが、電子化
 されるとこのような脳にとって重要な要素である印象は失われてしまいます。
 物事を調べることもインターネットでは、短時間に沢山の検索ができますが、
 そこから先の内容の把握には、使い込んだ紙の辞書を活用する方が速い…という
 統計もあるそうです。

ということで、ぜひ、本(紙の本)を読んでみましょう！

そして、本校の図書室の本も活用してください。

図書室！読書！と聞くと、なんだか堅苦しい本ばかりを想像
 していませんか？！本校の図書室には、小説、絵本、雑誌、
 エッセイ、コミックなどなど…いろいろな本が並んでいます。

定時制の先生からの推薦で購入された漫画も並んでいますよ。

きっと、あなたが読みたくなる本が見つかるはずです (^o^)

手始めにスマホで本のあらすじを検索し、少しでも気になった本を読んで
 みるのも良いでしょう。とにかく何か一冊でも本を読んで、効果のほどを
 実感してみてください!!



しんろしどうぶ 進路指導部より

そつぎょうよていせい みなさん

1. 卒業予定生の皆さんへ

進路が決定して一安心した方も多いと思いますが、進路が決定したら終わりではありません。せっかくもらった内定、合格も卒業できなければ取り消しとなります。胸を張って卒業できるよう、3学期に向けてゆっくり体を休めてください。粘り強く努力を重ねた2学期、お疲れさまでした。

ざいこうせい みなさん

2. 在校生の皆さんへ

冬休みのあとの3学期はとても短いですが、就職や進学に向けた心構えを今から少しずつ始めていくようにしてください。就職希望の生徒は、自分がどのような仕事に就きたいのか、どのような仕事に向いているのか考え、進学希望の生徒はオープンキャンパス等に早くから必ず参加し、動き出しを早められるよう準備をしておいてください。

自分の人生です。限られた時間を有効活用し、後悔しない高校生活にできるよう今できることを確実にしていきましょう。

じゅんび

3. スーツの準備について

布施定には制服がありませんので、就職、進学などの面接にはスーツで参加するよう指導しています。安い買い物ではないので早いうちから保護者の方に相談し、最終学年の5月～6月にはスーツを準備できるようにしておいてください。

さんこう
参考

さいていげんひつよう せつと がくわりかかく 30,000えんていど
これら最低限必要なセットが学割価格で30,000円程度します。

<p>01</p>  <p>お好きなスーツ1着 税込20,900円まで</p>	<p>02</p>  <p>ワイシャツ1枚 税込5,390円まで</p>	<p>01</p>  <p>スーツ (ジャケット+スカート)1着 税込20,900円まで</p>	<p>02</p>  <p>ブラウス1枚 税込5,280円まで</p>
<p>03</p>  <p>ネクタイ1点 税込5,390円まで</p>	<p>04</p>  <p>シューズ1足 税込13,200円まで</p>	<p>04</p>  <p>ストッキング1点 税込550円まで</p>	<p>03</p>  <p>バッグ1点 税込8,580円まで</p>
<p>05</p>  <p>ベルト1点 税込5,280円まで</p>	<p>06</p>  <p>ハンカチ1点 税込550円まで</p>	<p>05</p>  <p>パンプス1足 税込10,780円まで</p>	
<p>07</p>  <p>タイピン1点 税込3,190円まで</p>	<p>08</p>  <p>靴下1足 税込429円まで</p>		

※レディースの場合、パンツ、スカートはどちらでも構いません。