



クレマチス

第5号

令和8年8月25日

北海道常呂高等学校
学校・PTAだより

地域とともに歩む**常呂高校のいま**をお伝えします。

令和8年度

北海道常呂高等学校 オープンスクール

ところ

～常呂高校ってどんな学校？～

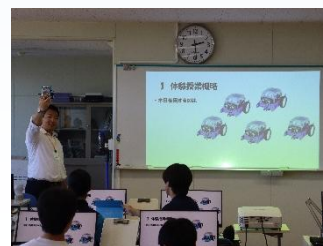
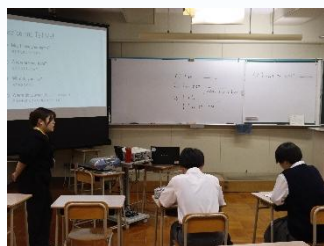
7月16日（水）にオープンスクールが開催されました。北見・網走市内の8校から訪れた中学生に対し、本校の教員から学校概要説明を行い、新しいカリキュラムや進路指導について伝え、在校生からは学校行事や部活動の紹介を行いました。

その後、英語・数学・情報の中から事前に1つ選んだ体験授業に参加してもらいました。どの授業も他の参加者とコミュニケーションをとりながら、非常に楽しそうに参加していました。

また、イベント終了後には「まちと常呂高校未来プロジェクト」の皆様にもご協力いただき、記念品として「赤いサイロ」と「メンタブ」をプレゼントしました。

オープンスクールにご参加いただいた、中学生・保護者・引率教員の皆様、ありがとうございました。

なお、9月26日（土）の午後にオープンスクール秋を開催予定で、今回とは異なる内容の数学の体験授業や自由参加のオプションツアーを計画しております。詳細が決まり次第、ホームページ等に掲載しますので、ご確認ください。



職場体験学習報告会

7月22日（水）6校時に2学年の職場体験発表会を行いました。生徒たちは自身の職場体験の成果をポスターにまとめ、職場体験を通じて得られた経験やそれぞれが感じたこと、自分自身の課題などを聞いている方々に伝えることができました。また、職場体験を受け入れていただいた事業所の方々も聞きに来てくださいました。

改めて、今年度の職場体験を受け入れていただいた事業所の皆さま、誠にありがとうございました。



『海の日』常呂海岸清掃

7月20日(月)にところ常南ビーチで海岸清掃が行われました。市民の方など合わせて約30名が参加し、砂浜に放置されていたゴミ約60kgを収集しました。漂流物の中にはロシア語で書かれたビンもあり驚きました。

その後のマイクロプラスチック観察会では、一握りの砂にプラスチックの破片が混ざっている様子を観察し、環境保護に関する意識が高まりました。



子ども科学工作教室in常呂

7月20日(月)に常呂小学校で開催された「子ども科学教室in常呂」では、約200名のお客様にご来場いただきました。常呂高校からは1、2年生の計6人が事前に予備実験を経て、当日は運営スタッフとして好奇心旺盛な子どもたちと、約30個のブースで科学実験や工作に取り組みました。

ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



最近の地域での取り組み

常南ビーチ ヤシの木設置

7月22日(火)にところ常南ビーチにて商工会の職員3名、常呂高校の生徒15名で5本のヤシの木を設置しました。暑い日でしたが生徒は見栄えなどを考え丁寧に楽しみながら設置の手伝いをしていました。



夏休み学習サポート

7月27日(月)と8月20日(木)、21日(金)の3日間にわたり、総計30名の小学生たちが常呂高校で学習会に参加しました。小学生たちは夏休みの課題などに精力的に取り組んでいました。

延べ12名の高校生が、参加した小学生に丁寧に漢字の書き方や分数計算などを教えていました。



【9月 学校行事予定】

- 2 (火) ~ 4 (金) 前期実力考査
- 7 (月) 進路講習
- 7 (月) ~ 15 (火) 教育相談週間
- 11 (金) 前期生徒会活動計画会議
- 12 (土) 「地域実習」ワッカガイド
- 14 (月) 進路講習
- 15 (火) 立会演説会・投票
- 16 (水) スクールカウンセラー来校
- 17 (木) 「地域実習」きらきらぼし
- 18 (金) 第2回漢字検定
- 19 (土) 「地域実習」ワッカガイド
- 24 (木) ~ 26 (土) 陸上新人全道
- 26 (土) 「地域実習」ワッカガイド・まごの手届け隊
- 26 (土) オープンスクール秋
- 28 (月) 進路講習

校長より

実は私は今も朝や夕方に5kmくらいランニングをしています。かつては北海道マラソンを3年連続完走したこともあり、密かな自慢です。今年も「十勝フードバレーハーフマラソン」は走ろうと思っています。

長距離走をする際によく触れる言葉ですが、「暑熱順化」という言葉があります。これは「身体が本格的な暑さに慣れ、体温調節がうまくできるようになる生理的変化」のことです。

少し暑くなってきた初夏くらいにあえてランニング等でしっかり汗をかくことで、汗の機能が向上し、汗が出やすくなり、効率よく体温を下げられるようになり、汗自体も塩分濃度が下がり身体に必要な塩分が失われにくくなるなど、身体が暑さに順応するようになります。

逆に言うと、涼しいところばかりでトレーニングしても暑熱順化がうまくできず、暑さに強くなれないということです。

もちろん、熱中症で体調を崩したり、命を落としたりすることは避けなければなりませんが、人間の素晴らしい対応能力はもっと鍛えて、もっと活用するべきなのではないかと、クーラーで少し涼しい教室で思いました。

暑熱順化で鍛える



ホームページ



X



Instagram



YouTube

