

天工だより 5月号

※新型コロナウイルス感染症による状況の変化に応じて、登校日が変わることがあります。

令和2年 5月行事予定表		
日	曜	学 校 行 事
8	金	1年生登校日
～		
11	月	2年生登校日
12	火	3年生登校日
～		
18	月	1年生登校日
19	火	2年生登校日
20	水	3年生登校日
～		
27	水	1年生登校日
28	木	2年生登校日
29	金	3年生登校日
30	土	
31	日	
備考		検診関係は全て延期

※学校HPや学校指定のURLにおいて、今後の日程や休校中の課題等の情報が掲載されます。こまめに確認をお願いします。

<http://sh.higo.ed.jp/amakusaths/>

天草工業高校

検索



保健だより

No.1 天草工業高等学校

休校中はどのように過ごしていますか？先日、新型コロナウイルス感染症の影響により緊急事態宣言が発令されました。同時に、爆発的な感染拡大防止と収束のため、感染拡大が懸念されている7都道府県に対し、「外出等の自粛」、「3つの密をさける」ことを要請されました。「3つの密(3密)を避ける」という言葉の意味を皆さんは理解できていますか？換気が悪く、人が密に集まる空間に長時間集団で集まると感染のリスクが高まります。また新型コロナウイルス感染症は、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様、ひとりひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施で予防できます。

～保健室からの連絡～

予定していたすべての項目の健康診断の日程が変更となりました。詳しい日程が決まり次第、連絡します。各日程に合わせて体育服等の準備を忘れないようにしましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③近くで会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

「コロナ疲れ」「コロナうつ」を知っていますか？

全国的に外出自粛が行われ、自宅で1日を過ごしている、という人がほとんどだと思えます。それに伴い、今世間では「コロナ疲れ」「コロナうつ」といった言葉をよく聞くようになりました。

「コロナ疲れ」「コロナうつ」などが起こる要因としては、このような状態がいつまで続くのだろうかと不安を感じ、それが心のストレスとなり、そのストレスが原因でうつ病を発症させてしまいます。そういったことにならないよう、みなさんは自宅で簡単にできる運動・ストレッチや、自分の好きな時間、リラックスできる時間を設け、心に余裕を持った生活を送りましょう。

新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

- からだの不調はありませんか？
- 頭が痛い
 - お腹が痛い
 - 食欲がない
 - めまいがする
 - 何となくだるい
 - 朝、起きづらい
 - ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない
- 心の不調はありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



ようこそ天草!

～質問内容～

1. 趣味は?
2. 高校時代に熱中していたことは?
3. 天草でやってみたいことは?
4. 天工生へメッセージ!

今年度、天草工業高校に赴任された10名の先生方を紹介します。休校期間中ですので新しい先生方との交流を深めることは難しいですが、一日でも早く学校再開ができるように一人一人が自覚を持った行動を心がけ、学校再開後は一緒に学校生活を充実させましょう。

西村 和久 先生 (教頭先生)

【普通科職員室】

- 1 最近、美味しい料理を食べたり、リラックスするために温泉地に行くことです。若い頃は、バイクでのツーリング、釣り、ヨットでのセーリング、ダイビング等でした。
- 2 高校時代、水泳部が無かったので、先生方に掛け合い、水泳部を立ち上げ、練習をしたことです。現在、その高校では水泳部が存続しています。
- 3 まず、久しぶりに本渡の食道園での「焼き肉」、五和にある丸健水産の「うに丼」、珊瑚礁の「カレー」を食べに行きたいです。そして、天草での「釣り」は、是非、また楽しみたいです。また、天草の良いところを皆さん是非教えてください。
- 4 天工は2度目の勤務になります。天工での教え子も全国各地で活躍しており、心強く思っています。皆さんも、天工生としてのプライドを持ち、この素晴らしい環境で、夢の実現を果たしてください。

古賀 寿夫 先生 (土木)

【土木科職員室】

- 1 スポーツ観戦
- 2 バレーボール
- 3 自然を満喫
- 4 目標を持ち、「夢進(むしん)」で臨んでください。

猪原 亜祐美 先生 (英語)

【普通科職員室】

- 1 読書、映画・海外ドラマ鑑賞、猫の世話
- 2 昼休み、放課後の友だちとのおしゃべり。
- 3 地元なのであらためてこれをやってみたいと思うことは特にありませんが、今の状況が落ち着いたらあちこちカフェ巡りをしたいです。
- 4 初めての工業高校勤務で、新しい出会いを楽しみに赴任しました。わからないことも多いですが、皆さんと一緒に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します!

吉本 篤史 先生 (電気)

【電気科職員室】

- 1 レース観戦です。家族でオートボリス(大分県)に行き、車やバイクのレースを観戦しています。時には車中泊をしています
- 2 部活動です。小中と硬式野球をしていましたが、「SLAM DUNK」を見て高校からバスケットボール部に入部しました。ルールもわからず、先輩から教わりながら練習していました。
- 3 釣りです。天草といえば釣りなので、やってみたいです。刺身は好きですが、魚が触れません。急に暴れるところが嫌で・・・
- 4 高校生活は短いです。クラスメイトといっぱい笑い、励まし合い、時にはライバルとして切磋琢磨してください。

松岡 剛 先生 (機械)

【機械科職員室】

- 1 昔から料理をするのが好きで、ほぼ毎日しています。
- 2 部活動です。サッカー部に所属しており、技術向上のために毎日遅くまで自主練していました。
- 3 グルメスポット巡りです。作ることも好きですが、食べることも好きなのでいろいろな店に行ってみたくと思います。
- 4 一緒に多くの経験を積めたらいいなと思います。何事にも元気よく頑張ります。

中村 誠也 先生 (情報技術)

【情報技術科職員室】

- 1 バンド演奏ですが、子どもが小さいので最近ではできていません。最近、自転車に乗り始めましたが、運動不足で足が動きません。
- 2 バンドです。ベースやボーカルをやっています。
- 3 魚釣りをやってみたいです。
- 4 皆さんに積極的に話しかけてもらってとてもうれしかったです。たくさんコミュニケーションをとって仲良くなりたいと思っていますので、どんどん話しかけてください。

奥田 涼介 先生 (電気)

【電気科職員室】

- 1 映画とドライブです。映画館で月に最低1本は必ず観ています。車とバイクに乗って遠出するのが好きです。
- 2 高校時代は、学校生活と部活とバイトを両立するのを頑張っていました。
- 3 天草といえば海や景色がきれいなので、釣りやドライブを楽しむ予定です。
- 4 なかなか生徒の皆さんと会って話しができず残念です。1日でも早く元気な皆さんと学校で話しゃ実習をやりたくたいです。

山下 亮弥 先生 (機械)

【機械科職員室】

- 1 ハンドボールです。ソフトテニス部の顧問ですが、ハンドボール部の練習にも時々参加したいと思っています。
- 2 天草工業高校の卒業生で高校の時は部活三昧でした。ハンドボール部に入っており中山先生指導のもと全国大会に出場しました。
- 3 18年間天草で生活してきたので、その間にできなかったことをやりたいなと思っています。
- 4 今年の3月に大学を卒業し、教員としては1年目です。授業等でわからないところが多く出てくると思うので、「よく話しかけづらい」と言われますが、質問やプライベートのことなど気軽に話しかけてください。よろしくお願いします。

岡部 雄大 先生 (電気)

【電気科職員室】

- 1 自分の好きな曲をピアノで演奏すること。
- 2 高校の時は、野球にほとんどの時間を費やしていました。試合に出場する機会は少なかったですが、チームを支えるために自分にできることを探しながら取り組んでいました。
- 3 子どもの頃に魚釣りを天草でしたことがあり、再び挑戦したいと思っています。
- 4 初めて先生として働くこととなり、わからないことや不安なことがたくさんありますが、心優しい天草工業高校の先生方や、生徒たちと一緒に活動していく中で成長していきたいと思っています。気軽に声をかけてもらえたらうれしいです。よろしくお願いします。

富崎 慧成 先生 (体育)

【体育準備室】

- 1 スポーツを見る・魚釣り・ドライブ
- 2 陸上競技部(短距離)で部活ばかりの毎日でした
- 3 トライアスロンに挑戦してみたいです。
- 4 高校3年間はあっという間に過ぎていきます。“今”を大切に、ともに頑張っていきたいと思います! 私も皆さんの高校生活をよりよいものにできるよう頑張ります。よろしくお願いします!