



# 天工だより 7月号

6月1日から学校教育活動が再開され、授業や部活動では活気のある様子が見られるようになりました。3年生は、進路決定に向けて1日1日の積み重ねが大切になります。体調管理を行い、暑い夏を乗り越えましょう。1・2年生は、その姿をしっかりと見て自分にできることを見付けてください。さて今回は行事予定表、進路だより、高校総体代替大会開催一覧、保健だよりを掲載しています。

日	曜	課外	学 校 行 事
1	水		天工リフレッシュDay、求人票受付開始、尿検査(1次:1日目)
2	木		尿検査(1次:2日目)
3	金		機械製図検定
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		期末考査1日目
8	水		期末考査2日目、天工リフレッシュDay
9	木		期末考査3日目、頭髪・服装検査
10	金		期末考査4日目、漢字検定②、天草地区合同就職説明会、3学年保護者会
11	土		
12	日		
13	月	★	
14	火	★	尿検査(2次:1日目 生徒、職員)
15	水	★	天工リフレッシュDay、尿検査(2次:2日目)、パソコン利用技術検定
16	木	★	
17	金	★	
18	土		数学検定
19	日		
20	月	★	
21	火	★	基礎力診断テスト(全学年)・SPI模試(2・3年)
22	水	★	天工リフレッシュDay、第2回漢字テスト、建設機械及びコンクリート製造工程見学(C2午前)
23	木		海の日
24	金		スポーツの日
25	土		
26	日		
27	月	★	
28	火	★	
29	水	★	天工リフレッシュDay
30	木	★	
31	金		終業式、クラスマッチ、成績関係保護者会、自衛隊説明会

★印は進学・公務員課外実施日となっています。  
7月の行事予定は、保護者向け携帯サイトでもご覧いただけます。

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

天草工業高校

検索



## 1 3年生、放課後学習はじまる

6月8日(月)より、3年生は放課後の学習活動を開始しました。学習内容は、終礼後の30分間を活用して、SPIの問題を毎日解くというものです。今年度は新型コロナの影響で高校総体が実施されなかったため、7月から競技毎に代替大会が行われます。そのため3年生の中には、例年と違って部活動を継続している人がいます。進路決定に向けて時間の使い方が重要になってきています。まだ部活動を頑張っている3年生もいますが、放課後学習の30分間を有効に活用して、就職試験の結果が嬉しい結果になるようにしましょう。また、公務員と進学課外も行われており、参加している生徒はそれぞれの目標に向かって頑張っています。

## 2 企業・学校の方が本校に来られています

現在、毎日企業や学校の方が本校を訪問されています。その際、学校の雰囲気やみなさんの学校生活の様子も見られているので、服装や生活態度など、普段から注意しましょう。特に、暑くなってくると、ズボンの裾まくりやシャツ出しなど、見苦しい格好をしている人が見受けられます。身だしなみは社会人としてのマナーです。企業の方が見られているかどうかに関わらず、きちんとした格好で生活することが、みなさんをより成長させ、就職試験のときに有利に働くと思います。

## 3 令和2年度天草地域合同企業説明会

7月10日(金)12:30~14:40の以下の日程で、本校体育館及び各教室にて開催され、本校より天草内就職希望者の3年生と2年生全員、保護者の希望者が参加します。

企業名	業種	住所	募集職種
1 医療法人社団明徳会 社会福祉法人聖心会グループ	医療・介護・福祉	天草市下浦町	社会福祉士、介護士、福祉士、福祉士、福祉士、福祉士
2 天草郡市医師会立寄北医師会病院	医療	天草郡寄北町	医師、看護師、診療科長、診療科長、診療科長
3 医療法人木下会 うしふか心愛病院	医療	天草市二浦町	精神保健福祉士、管理補助員、作業療法士
4 天草市消防団(消防) 消防士(天草) 天草市消防団 消防士	消防	天草市五和町	消防士
5 社会福祉法人聖心会 天草守門(第二)天草守門	福祉	天草市本町	保育士、介助員、支援員
6 ファームチョイス株式会社 天草事業部	農林業	天草市種浦町	農林業(水産加工)生産員
7 熊本県海産物産物協同組合	農林業	天草市牛深町	総合職/加工作業員
8 あまくさ産業協同組合	農林業	天草市太田町	なし
9 天草地域森林組合	林業・木材製材業	天草市種浦町	総合職、森林整備員
10 一般社団法人 未来創造あまくさ	林業・サービス業	上天草市松島町	現場技術員
11 柳プレシード	生産用機械器具製造	天草市五和町	機械製造組立、機械設計、制御設計
12 天草フレックス㈱	ワイシャツ製造	天草市倉倉町	縫製工(縫製)縫製工(縫製)縫製工(縫製)
13 ヤマハ天草製造㈱	製造業	上天草市津和野町	製造工
14 天草光学㈱	製造業	天草市五和町	加工スタッフ
15 熊本食品㈱	製造業	天草市種浦町	製造員
16 天草建設㈱	総合建設業(建築)	天草市東原町	建築現場の施工管理(見習い)
17 昭和建設工業㈱	総合建設業	天草市今新町	建築現場の施工管理(見習い)建築現場の施工管理(見習い)
18 南中村建設	総合建設業	天草市五和町	土木、舗装、建築技術員
19 本原建設㈱	建設業	天草市南町	大工、建築技術者
20 宮本建設㈱	建設業	天草市有明町	技術職(一般土木・重機オペレーター)
21 野上建設㈱	建設業	天草市太田町	大工(見習い) 建築現場の施工管理(見習い)
22 柳ナカモト建設(株)	建設業	天草市五和町	建築現場の施工管理(見習い)
23 Smileホーム 柳高田建材	建設業	天草市五和町	住宅営業、住宅設計、配線、大工見習い
24 天草設備㈱	設備工事(建設業)	天草市佐伊津町	現場技術者・総合職
25 柳野上電設	電気・電気工事	天草市太田町	電気・電気工事 機械設備工事
26 パルク商店㈱	材料販売 飲食工事	天草市伊津町	材料加工作業員
27 藤戸企業グループ	営業・製造・接客・販売	天草市津和野町	営業・製造・接客・販売
28 OA通信サービス㈱	通信機器販売	天草市丸尾町	販売(ドコモショップスタッフ)
29 太陽企業グループ	小売業	天草市大浜町	店内販売員、事務職
30 柳南ビル(HOTEL SUNRAD)	ホテル業	天草市南新町	フロントデスク及び事務
31 北新産業㈱	サービス業	天草市八幡町	ホール係、カウンター係
32 アツカコミュニケーションズ株式会社	飲食業	天草市東町	そば打ち職人及び料理
33 株式会社プロフェッショナルコール	コールセンター	天草市五和町	オペレーター
34 アクサ生命保険株式会社	保険業	天草市保町	営業
35 南長島産業	保険業	天草市志村町	営業スタッフ、事務職
36 天草信用金庫	金融業	天草市太田町	総合職
37 自衛隊熊本地方協力隊天草駐在員事務所	国家公務員	天草市津和野町	陸・海・空自衛官
38 熊本県警本部	警察官	熊本県天草地区	警察官(警備課)警察官(警備課)警察官(警備課)

参加をすることで、今後、進路を決めていくときにとても役立つと思います。期末考査最終日で、疲れが溜まっているかもしれませんが、有意義な時間にしましょう。

令和2年度熊本県高等学校総合体育大会並びに定時制通信制大会中止に伴う代替大会開催等一覧

【熊本県高校体育連盟・熊本県教育委員会主催開催競技】

競技名	大会期日	会場	競技種目
1 バレーボール	7/25(土)・26(日)	玉名市総合体育館、玉名勤労者体育センター 他	団体
2 バスケットボール	7/25(土)・26(日)、 8/1(土)・2(日)	東海大星翔高校、熊本農業高校、第二高校、 済々黌高校、大津高校	団体
3 ソフトテニス	7/25(土)・26(日)	八代市テニスコート、県民総合運動公園メインテニスコート	個人(ダブルス)
4 テニス	7/25(土)・26(日)	パークドーム、植木中央公園運動施設	個人(シングルス)
5 卓球	8/2(日)	八代トヨオカ地建アリーナ	個人(シングルス)
6 水泳(水球)	7/25(土)・26(日)	熊本高校	団体
7 サッカー	7/23(木)・25(土)	県民総合運動公園 他	団体
8 ソフトボール	7/4(土)・5(日)	県民総合運動公園(野球場、ソフトボール場)	団体
9 柔道	7/25(土)	山鹿市総合体育館	個人(体重別)
10 剣道	7/26(日)	山鹿市総合体育館	個人
11 弓道	7/25(土)・26(日)	八代市弓道場	団体、個人
12 ハンドボール	7/25(土)・26(日)、 8/1(土)・2(日)	山鹿市総合体育館、鹿本体育館、鹿本中央公園、和木スカイドーム、 千原台高校、妙由館高校、文徳高校	団体
13 バドミントン	7/18(土)・19(日)	八代トヨオカ地建アリーナ・東郷スポーツセンター	個人(シングルス)
14 ボクシング	8/8(土)~10(月)	熊本農業高校	個人(体重別)
15 馬術	7/18(土)・19(日)	菊池農業高校	団体、個人
16 ホット	7/25(土)・26(日)	熊本市江津湖	団体、個人
17 登山	7/19(日)	竜峰山(八代市)	団体
18 自転車	7/18(土)	久留米競輪場【トラック】	団体、個人
19 ウエイトリフティング	7/18(土)	八代農業高校	団体、個人(体重別)
20 ホッケー	8/1(土)	小国町林間広場	団体
21 フェンシング	7/25(土)	大津町総合体育館	団体、個人
22 なぎなた	8/1(土)	熊本西高校	個人
23 アーチェリー	7/26(日)	宇土市アーチェリー場	団体、個人
24 カヌー	7/25(土)・26(日)	菊池市斑蛇口湖ボート場(※予定)	団体、個人
25 少林寺拳法	7/26(日)	大津高校	個人(単独演武)

※ 個人戦は3学年のみで実施

【競技団体等主催開催競技】

競技名	大会期日	会場	競技種目
1 陸上	7/25(土)・26(日)	えがお健康スタジアム	個人
2 水泳(競泳)	7/24(金)~26(日)	アクアドームくまもと	個人
3 レスリング	8/1(土)	北稜高校	団体、個人(体重別)
4 体操、新体操	8/1(土)・2(日)	県立総合体育館	団体、個人

【未実施競技】

競技名	主な理由
1 ラグビー	安全面から代替大会開催は困難と判断。11月の全国大会予選に3学年も出場可。
2 相撲	安全面から代替大会開催は困難と判断。10月の県下大会に3学年も出場可。
3 空手道	安全面から代替大会開催は困難と判断。3学年対象の形流競技全国オンラインGP開催中。
4 ヨット	単一校の競技であり、6月20日に宇土マリーナで引退レースを別途開催。
5 日本拳法	競技性と競技団体指針に基づき、安全性を考慮し、代替大会開催は困難と判断。
6 定通部	活動時間の確保や授業時間の確保の観点等から、代替大会開催は困難と判断。

# 保健だより

No.2 天草工業高校 保健室

学校が本格的に始まり、気分の落ち込みややる気がでないなど心の不調を感じている人はいませんか？今回は“ストレス”について取り上げてみたいと思います。

普段、よく経験するストレスは大別すると「外部的ストレス」と「内部的ストレス」に分けられます。これらのストレスは、現代社会に生きている以上、誰も避けることができないといわれています。



外部的ストレス	物理的的刺激(天候、放射線、やけど、凍傷、怪我、騒音、振動など) 化学的的刺激(酸素の欠乏・過剰、薬害及び有害物質など)
内部的ストレス	心身的刺激(対人関係、社会生活などの困難によって生ずる、情緒的・精神的刺激。怒り、焦り、不安、恐れ、緊張など) 身身的刺激(転校、深夜の勉強、徹夜、不規則な食事など、生体リズムの乱れから生じるひずみ)

ただ、多くの方がストレスを感じているのに、ほとんどストレスを感じない人もいます。同じストレスを受けても、ストレスとを感じる人もいれば感じない人も居るのです。つまりストレスとを感じるかどうかは人間のストレスに対する**適応能力の差**なのです。

～豊かな眠りでストレスを撃退！～

気持ちよく眠ることは、精神をリラックスした状態に保つためにも必要です。

◎生体リズムを崩さないためには… ◎眠る前に心身を興奮させないためには…

- 規則的に眠る
- 心理的にリラックスする
- 不規則な仮眠をしない
- 音、光、温度の刺激が少ない環境を整える

過去と他人は変えられない！

## なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。