

校長室から

校長 武田 幹弘

朝晩の肌寒さが冬への近づきを感じさせる10月となりました。学校行事、部活動、そして3年生にとっては進路活動が佳境を迎える多忙な時期です。だからこそ、皆さんに特に意識してほしいのが「心と体の健康」です。

1 「自己管理能力」としての健康

勉強や部活動、農ク活動などに真剣に取り組む皆さんの頑張りは素晴らしいものですが、無理を重ねてはいけません。健康とは、単に「病気でない」ことではなく、自分の心身の状態を把握し適切に管理する力、すなわち「自己管理能力」そのものです。

十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動。これらを日々継続する力こそが、将来、皆さんが社会で活躍するための最も重要な土台となります。

2 未来を支える「健康」の重要性

来年度以降、就職や進学で新たなステージに進む3年生の皆さんにとって、この健康意識はさらに重要になります。

・就職後：組織の一員として責任を果たすためには、心身の健康が不可欠です。体調を整えることは、プロフェッショナルとしての最低限のマナーであり、信頼を得るための大切な能力です。

・進学後：自己責任で学業を継続する大学や専門学校の環境では、自ら健康をコントロールする力が試されます。

無事これ名馬なり。能力が多少劣っていても、怪我なく無事に走り続ける馬は名馬であるという格言があります。これは、ビジネス界では非常に求められている力です。これからの将来に向けた大切なトレーニングができるのも高校のうちだけです。

季節の変わり目、急な冷え込みで体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活とバランスの取れた食生活を心がけ、充実した成長の機会にしてください。

10月のトピックス



ライスセンター（北限夢工房）見学10月9日(木)

農業と環境の授業で本校の1年生がもち米の乾燥・調整施設について学ぶ目的でライスセンター見学をしました。ライスセンターとは、稲作農家が収穫した稲を効率的に乾燥・調製するための専門施設です。生徒たちは、籾の荷受→乾燥→籾摺り→色彩選別→袋詰めまでの工程について細かく説明を受けました。また籾摺りにより出た籾殻を堆肥化する施設も見ることができました。

参加した生徒からは、受け入れ可能な籾の量、今年のもち米の品質についての質問がでました。対応して頂いたライスセンターの職員の皆様、ありがとうございました。

遠別小学校との餅つき交流 10月23日(木)

作物の授業で2年生が小学生と餅つき交流をしました。使ったもち米の品種は「風の子もち」で5月に小学生と一緒に田植えをし、9月に収穫したものです。風の子もちの特徴は、冷めてもやわらかく、粘りが長持ちし、赤飯やおはぎ、大福などに向いています。

小学生たちは高校生のサポートを受けながら一生懸命に杵を振り下ろしていました。完成したもち全員で丸く整形して、きなこや醤油をつけておいしく頂きました。

参加した小学生は、「みんなでついたもちはすごくおいしかった」と話していました。



11月の行事予定

11/5(水)～11/8(土) 2年生見学旅行
11/11(火) じもと×しごと発見フェア
11/14(金)～11/16(日) バドミントン新人戦
11/14(金) 第2回マルシェ

11/20(木)～11/21(金) ファーマーズトークin RUMOI
11/26(水)～11/27(木) 後期中間考査
11/28(金) 進路ガイダンス

