



日	曜	【令和8年7月】学校行事等
1	水	健康観察 就職求人受付開始 進路指導委員会② 家庭学習時間調査【6/28～7/2】 期末考査【6/29～7/3】
2	木	
3	金	心肺蘇生法講習会(1年) 進路説明会(3年)
4	土	ベネッセ総合学力テスト(2年) 総合学力記述模試(3年)
5	日	全商ビジネス文書実務検定試験
6	月	列車通学生アンケート 語の日 各種委員会(昼休み) スクールカウンセラー来校 授業評価アンケート調査①
7	火	進路ガイダンス①(終日 全学年) 校納金口座振替日
8	水	長高いじめに関するアンケート 非行防止教室(40分授業) 体育祭実行委員会②(昼休み)
9	木	单身生活生集会(昼休み)
10	金	クラスマッチ
11	土	
12	日	
13	月	クラスマッチ(予備日) スクールカウンセラー来校
14	火	40分授業 異年齢交流(1年)
15	水	三者懇談【～24日】 午前中40分授業 語の日
16	木	漢字テスト⑦ 午前中40分授業 交通安全街頭指導
17	金	終業式 体育祭結団式 インターンシップ事前指導(2年) 家庭クラブ料理講習会(13:30～)
18	土	長高水族館一般公開
19	日	
20	月	海の日
21	火	夏季学習会【～23日】 インターンシップ週間【～23日】
22	水	
23	木	
24	金	インターンシップ事後指導(2年)
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

私を支えるもの

養護教諭 近藤 真季

皆さんは、心が疲れた時や落ち込んだ時、どのようにストレスを解消していますか？

私は、小さい頃から水泳のクラブチームに所属し、水泳を続けてきました。仲間たちと日々練習に取り組み、愛媛県1位のタイムをマークすることができました。今でも私の大切な思い出です。その後、高校受験の勉強のため、水泳はやめましたが、今でも疲れた時はプールに行き、ひたすら泳いでいます。私にとって水泳は疲れた時や落ち込んだ時にそっと寄り添い私の心を支えてくれるものです。

近年、社会は目まぐるしく変化しており、その変化に適応し、柔軟に対応する力が求められています。高校生の皆さんは変化の影響を受けやすく、ストレスの多い現代社会を生活していると思います。しかし、ストレスが溜まって人や物にあたっても、結局のところ、自分に返ってきます。ゲーム、スポーツ、読書など何でもいいので、ストレス解消できるものを見つけてください。自分で解決できないときは、大人にも相談してください。家族や先生、地域の方々は自らの経験をもとに話をしてくれます。保健室にも気軽に立ち寄ってください。一緒に話をしましょう。