



創造

Creation!

「ものづくりは人づくり」。学校で学ぶのは技術だけでなく、物事に取り組む姿勢やココロです。生徒指導部ではみなさん一人一人のココロ(自分)が健全に創られること、育つことを期待しています。

2 学期がスタート！！

8 月 2 1 日(月)に 2 学期がスタートしました。まだまだ猛暑が続いているため、規則正しい生活や食事管理などを心がけ体調が悪くならないように努めましょう。また 1 年の中で最も長いのが 2 学期です。みなさんはどんな 2 学期にしようと考えていますか?時間が十分にある時期だからこそ、勉強や部活などにおいて成長できるチャンスです。そのチャンスをしっかりつかみ、努力し大きく飛躍する 2 学期にしてもらいたいと思います。



頭髮服装の乱れは心の乱れ

「服装の乱れは心の乱れ」ということわざにもある通り、頭髮や服装が乱れている時には、心が疲れていたり、余裕がない時かもしれません。自分の頭髮や服装が乱れていないかをしっかりと確認し、自分の精神状態を振り返るきっかけにしてはどうでしょうか?また人の印象は 3～5 秒という一瞬で決まってしまう。人から好印象をもらえるような素敵な髪型や服装を心がけてください。

【 頭髮服装の注意点 】

○服装

- ① ワイシャツ、ブラウスの下の着衣は、白・グレー・ベージュでワンポイントデザインもの
※体育着指定 T シャツ（紺色）の着用はダメです！
- ② ワイシャツやブラウスの第二ボタンを外すのもダメです！

○頭髮

男子

- ・後ろ髪は襟にかからない。
- ・横髪は耳にかからない。
- ・もみあげは、耳孔までとする。
- ・髭は剃る

男女共通

- ・前髪は眉にかからない。
- ・パーマ、ウェーブ、変色などを禁ずる。
- ・眉毛を不自然に剃ったり、整髪料等の使用による頭髮の加工をしたりしない。

女子

- ・後髪は肩に付いたら結い、顔に髪の毛がかからないようにする。
- ・ゴム、ヘアピンなどは、黒、紺、茶系統とする。
- ・化粧は禁止する。

どっちが
印象がいい？



清潔感のある装いで素敵な十和工生を目指し、もう一度服装頭髮を確認しましょう！！

自分を追い込まないで！！ ～自分を大事にしよう～

夏休み中は、学校生活における悩みや不安が少しだけ軽くなり、夏休み明けが近づくにつれてまた悩みや不安が大きくなり、それを回避するためにはどうしたら良いかを考えていくうちに、一番悲しみの大きい方法で解決してしまう高校生が多くなります。右のグラフは、青森県の20歳未満の自殺者数と全体に対する割合を示したものです。2021年には、自殺死亡率全国ワースト水準を記録した経緯もあり、県全体で対策を急いでいます。

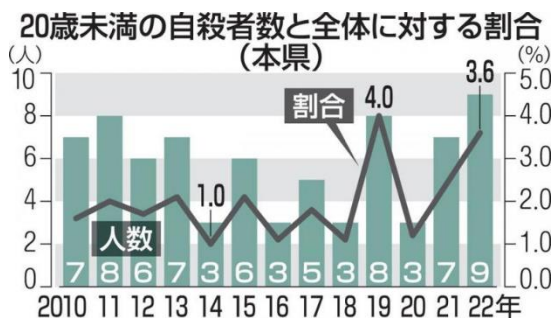
日々のストレスの原因となる事には、勉強の事や進路の事、人間関係など様々です。生活の中でストレスを感じることは自然なことであり適度なものであれば、成長の後押しをしてくれます。

しかし、ストレスが過度になると、心や体に不調をきたします。そのためストレスと上手にお付き合いをしていかなければなりません。自分がストレスを感じた時やつらい気持ちの時の対処方法を知っていますか？自分の対処方法が分かっているのと分からないのとでは、ストレスに対する耐性に違いが出てきます。ストレスやつらい気持ちに向き

合い解消するのにおすすめなのが、**誰かに話しをする**ということです。自分のことを大切に考え信頼できる大人や友人、家族に相談してみましょう。自分の事を話すということに抵抗がある人や勇気が必要な人もいるかもしれませんが、分かってくれる人は必ずいるはずです。少なくとも3人以上の信頼できる人に相談をし、自分に親身になってくれ信頼できる人と気持ちを共有することで解消の糸口がつかめるかもしれません。

みなさんに心に留めておいてほしいことは、「自分を追い込まず、誰かを追い込むこともしない」ということです。自分の中の負の感情を自分ひとりで解消しようと追い込まず、まずは、周りにSOSを出し、助けを求めるようにしましょう。SOSを出すことは決して悪いことではないし、恥ずかしいものでもありません。皆さんを大切に思い守ってあげたい、少しでも救ってあげたいと思っている大人が多いことを覚えておいてください。県内には、皆さんの寄り添う相談窓口が多数あり、青森県こころの相談窓口ネットワークとしてまとめられています。誰に相談したらいいか分からない場合には、利用してみてください。

※[こころの相談窓口ネットワーク \(aomori-soudan.jp\)](http://aomori-soudan.jp)



減らぬ 20 歳未満の自殺、SOS どう気づく？青森県内、関係者に危機感 東奥日報



自分の貴重品の管理徹底をお願いします！！

他人の貴重品に手を出すという行為は犯罪です。人として許されない行為になり、法律でも禁止されています。生徒指導部では、盗難などの事案が発生した場合には、徹底的に調査を行います。ですが、みなさん自身も自分の貴重品の管理を見直し、再度盗難防止に努めてください。

- ①貴重品は人の目に付くところに置かない。検定料・部費などで大金を持っている場合には、先生に預ける。
- ②自分の持ち物には名前や、自分にしかわからないところにマークを付けておく。その際、すぐに消えたりせず、はずすこともできないような工夫もしてください。
- ③教室移動の際には、扉や窓の鍵を閉める。また、忘れ物などで教室に戻る際には複数人で教室に行きましょう。

事故や災害が発生したら

直ちに学校と担任に連絡しよう！！

住所 青森県立十和田工業高等学校

十和田市大字三本木字下平 2 1 5 - 1

電話 0 1 7 6 - 2 3 - 6 1 7 8