



1 防災は日頃の備えが大切 防災教育



防災講和の様子

11月5日(火)、水戸市防災・危機管理課のご協力を頂き防災講話「地震・水害に対する日頃からの備えについて」を実施しました。担当の石沢講師は、東日本大震災での水戸市の被害状況や地震が起きた時の初期行動、日頃からの自宅での備えについてスライドを用いて説明され、近年の水戸市での水害の状況や、ハザードマップを使用した学生自身の自宅の災害リスク確認を行いました。災害時の備蓄品については、市で備蓄している非常食や、携帯トイレの使用法、非常用持ち出し品を紹介を頂きました。2年生の赤津拓実さん(水城高卒)は「災害はいつ起こるか分からないので、災害時の避難方法や非常食など日頃の備えが大切だと感じた」と意識を高めていました。

2 母校に嬉しい成果報告



県立勝田工業高等学校

母校の校舎

報告会の様子

11月1日(金)、就職内定や資格取得の状況等を報告するために母校を5人の学生が訪問しました。毎年、多くの卒業生が本校に進学しています。訪問した飯島喬仁さんは「お世話になった担任の先生にお会いし感謝の言葉を伝えられ良かった」、また、深沢昌美先生は「資格取得や進路も決まりしっかり育てて頂いた」と笑みを浮かべていました。

◎飯島喬仁さん：関東職業能力開発大学校 ◎久野響介さん：groxi(株)
◎菊池琉雅さん：(株)シーアンドエーソリューション、◎斎藤諒悟さん：
(株)日立ハイテクマニュファクチャサービス、◎皆川流星さん：(株)デンサン

3 『記事トレ』紹介

本校では、IT専門力に加え社会人基礎力の向上のため『記事トレ』を実施しています。新聞を読み、要約とIT技術者としての感想を書くトレーニングを通して読み解く力を育成します。

<記事トレ>日経新聞(2024年10月19日) 筋トレが仕事に与える効果

～元気の処方箋～

●木元心結さん(多賀高卒)

◇要約：筋トレは単なる体作りではなく、記憶力の向上やストレス軽減、メンタルヘルス、睡眠の質の改善に効果的である。

ビジネスの現場で求められる集中力や生産性の向上に直結する重要な活動であると認識され、様々な利点がある。

◇感想：筋トレは、体作りや体力面で効果が大きいイメージがあったが、この記事を読み、体だけでなく、仕事面や精神面でも良い影響を与えることを知った。

激しい筋トレは嫌だがちょっとした筋トレを日常的に取り入れていきたい。

●横島空馬さん(東海高卒)

◇感想：高校生の頃は部活動で毎日筋トレをしていたから、寝つきが良く、朝もスムーズに起きることが出来ていた。

短大に入学してからは、忙しくなかなか運動する機会が持てないが、筋トレをして充実した生活を送りたいと思った。

●生畑目秀弥さん(那珂高卒)

◇感想：IT短大の授業ではデスクワークが主であり、ずっとパソコンを注視しており肉体的にも厳しい。

そのため、授業が始まる1時間前から20分程度の筋トレを行い集中力を高め良い結果が出るようにしていきたい。

●松倉洋輝さん(緑岡高卒)

◇感想：筋トレをするだけで、脳や心に大きな影響があることが、とても興味深いと思った。

ジムなどに足を運ばなくても、腕立て伏せやスクワット、腹筋などでも効果が得られるなら、自宅で始め社会人として備えたいと思った。

●永井海羽さん(日立商高卒)

◇感想：毎日授業で座っている時間が長いので、筋トレをやってみようと思った。筋トレは体を仕上げるものというイメージが強かったので、集中力や生産性の向上に役立つというのは初めて知って驚いた。

また、記憶力も良くなるらしいので毎日やろうと思った。

