

「休校が延長になります。」

臨時休業に入って、1週間が経過しましたが、みなさん元気になっているでしょうか？体調管理はできていますか？学校が休みだからといって、昼夜逆転した生活リズムになってないですか？年度末の突然の休校・春休みを終えて、4月7日にみんなの顔を見て「もうゲームしあきた。」「たいくつ。」「勉強もしたで。」という声を聞き、始まる新学期を喜んだのも束の間でした。残念ですが休校が延長になってしまいました。義務教育最後の年にこのような事態になって、友だちと過ごす機会が減り、寂しい思いをしている人も多いことと思います。しかし、「一日、一日を大切にする」「置かれた環境の中でできることをする」ということの意味を今ひしひしと感じています。私たちの力では、どうにもできないこの状況をマイナスに捉えるのではなく、プラスに捉えられるような毎日を過ごしていってもらいたいと思っています。

緊急事態宣言を受け、不要不急の外出を制限される毎日ですが、ゲームや読書や趣味に時間をかけることもしながら、**計画的に学習**に取り組んでいってください。3年生は、進路のことを考えると1・2年生の復習が非常に大事になってきます。今だからこそ、そこに費やす時間が十分にあるのではないのでしょうか。学校で授業が始まった時、3年生の教科書の学習がどんどんと進んでいきます。1・2年生の復習ができていれば、今まで以上にスムーズに3年生の内容に入っていけるのではないのでしょうか。休校であっても、進路選択は待ってはくれません。今なら十分な時間があります。例えば学校の授業のように、1時間目から6時間目まで時間割を作成し、休憩もしっかりとりながら学習をすすめていってはどうでしょうか？午前中3時間、午後3時間の時間割を作成するという方法もありますね。

またたくさんの人と接しなければ、運動も大切です。ランニングや筋トレ、DVDなどを見ながらのエクササイズなどもいいですね。家族とともにできる運動を考えて、体力維持や健康管理、ストレス発散をしてください。そして食事もお腹がすかないから食べないではなく、量は少なくとも3食とって、活用できるエネルギーを蓄えましょう。たまには間食も必要かもしれません。外出時にはマスクの着用を忘れずに、健康管理をしてください。

「自分のしたいことを探して、行きたい学校を見つけよう！」

時間のできた“今”，自分の進路について、家族と一緒にじっくり考えてみてください。1，2年生で上級学校について学習もしてきましたが、分からないこともまだまだたくさんあるのではないのでしょうか。そこで、高知市および周辺の上級学校（公立高等学校）の科やコース、ホームページアドレスなどを記載したものを裏面に載せましたので、ネット環境などを活用して調べてみてください。

○自分がしたいことは何なのか

○それをするためにはどのような進路を選択すればいいのか

○中学校・高校を卒業した後のこと

興味・関心を持って、調べ、追求してほしいと思います。そうすれば、今自分がしなければいけないことが分かってくるのではないのでしょうか。

早速、進路希望調査を学校に郵送してくださったご家庭があります。ありがとうございます。休校が延長になりましたので、学校内の締め切りを延期したいと思いますので、よろしくお願いします。

進路希望調査の締め切り

5月7日（木）に変更します。

（次回登校する日）

3-3 高知市および高知市周辺の上級学校

平成31年度に設置されている学科です。学科は年度により変更されることがありますので、常に新しい情報を得るようにしてください。

(1)公立高等学校

高等学校	課程	学科	科・コース	郵便番号・住所	電話番号・ホームページアドレス
城 山	全日制	普通	普通科	〒781-5310 香南市赤岡町1612	TEL 0887 (55) 2126 http://www.kochinet.ed.jp/shiroyama-h/
山 田	全日制	普通	普通科	〒782-0033 香美市土佐山田町旭町3丁目1-3	TEL 0887 (52) 3151 http://www.kochinet.ed.jp/yamada-h/
		探究	グローバル探究科		
		商業	ビジネス探究科		
	定時制	普通	普通科		
高 知 農 業	全日制	農業	農業総合科	〒783-0024 南国市東崎957-1	TEL 088 (863) 3155 http://www.kochinet.ed.jp/nogyo-h/
			畜産総合科		
			森林総合科		
			環境土木科		
			食品ビジネス科		
			生活総合科		
高知東工業	全日制	工業	機械科	〒783-0006 南国市篠原1590	TEL 088 (863) 2188 http://www.kochinet.ed.jp/higashikogyo-h/
			機械生産システム科		
			電子科		
		電子機械科			
	定時制	工業	機械科		
岡 豊	全日制	普通	普通科	〒783-0049 南国市岡豊町中島511-1	TEL 088 (866) 1313 http://www.kochinet.ed.jp/oko-h/
			芸術コース		
			体育コース		
高 知 東	全日制	総合	総合学科	〒781-8133 高知市一宮徳谷23-1	TEL 088 (845) 5751 http://www.kochinet.ed.jp/higashi-h/
		看護	看護科		
高 知 工 業	全日制	工業	機械科	〒780-8010 高知市枝橋通2丁目11-6	TEL 088 (831) 9171 http://www.kochinet.ed.jp/kochikogyo-h/
			電気科		
			情報技術科		
			工業化学科		
			土木科		
			建築科		
			総合デザイン科		
	定時制	工業	機械科		
電気科					
土木科					
建築科					
高知追手前 (本校)	全日制	普通	普通科	〒780-0842 高知市追手筋2丁目2-10	TEL 088 (873) 6141 http://www.kochinet.ed.jp/otemae-h/
高知丸の内	全日制	普通	普通科	〒780-0850 高知市丸ノ内2丁目2-40	TEL 088 (873) 4291 http://www.kochinet.ed.jp/maruno-h/
		音楽	音楽科		
高 知 小 津	全日制	普通	普通科	〒780-0916 高知市城北町1-14	TEL 088 (822) 5270 http://www.kochinet.ed.jp/ozu-h/
		理数	理数科		
高 知 北	多部制 単位制	普通	昼間部・普通科	〒780-8039 高知市東石立町160	TEL 088 (832) 2182 http://www.kochinet.ed.jp/kita-h/
			夜間部・普通科		
	通信制	普通	普通科		
高 知 西	全日制	普通	普通科	〒780-8052 高知市鴨部2丁目5-70	TEL 088 (844) 1221 http://www.kochinet.ed.jp/nishi-h/
		外国語	英語科		
伊 野 商 業	全日制	商業	キャリアビジネス科	〒781-2110 吾川郡いの町332-1	TEL 088 (892) 0548 http://www.kochinet.ed.jp/inosho-h/
春 野	全日制	総合	総合学科	〒781-0303 高知市春野町弘岡下3860	TEL 088 (894) 2308 http://www.kochinet.ed.jp/haruno-h/
高 岡	全日制	普通	普通科	〒781-1101 土佐市高岡町甲2200	TEL 088 (852) 1168 http://www.kochinet.ed.jp/takaoka-h/
	定時制	普通	普通科		
高 知 海 洋	全日制	水産	海洋学科	〒781-1163 土佐市宇佐町福島1	TEL 088 (856) 0202 http://www.kochinet.ed.jp/kaiyo-h/
		普通	普通		
須 崎 総 合	全日制	工業	機械系学科 (機械専攻)	〒785-8533 須崎市多ノ郷甲4167-3	TEL 0889 (42) 1861 http://www.kochinet.ed.jp/susakisogo-h/
			機械系学科 (造船専攻)		
			電気情報系学科 (電気専攻)		
			電気情報系学科 (電子情報専攻)		
			システム工学系学科 (機械制御専攻)		
			システム工学系学科 (住環境専攻)		
佐 川	全日制	普通	普通科	〒789-1202 高岡郡佐川町乙1789-5	TEL 0889 (22) 1243 http://www.kochinet.ed.jp/sakawa-h/
	定時制	普通	普通科		
高 知 商 業	全日制	商業	総合マネジメント科	〒780-0947 高知市大谷6	TEL 088 (844) 0267 http://www.kochinet.ed.jp/kochisho-h/
			社会マネジメント科		
			情報マネジメント科		
			スポーツマネジメント科		
	定時制	商業	商業科		

☆高知西は、高知国際(普通科・グローバル科)に変更になっています。☆