



高校生活初めての夏休みをどう過ごす？

ー計画に基づいた規則正しい生活・学習・部活動をー

いよいよ明日から夏休みです。あなたはどのような予定を立てていますか？長期休業を有意義に過ごすためにはしっかりと計画を立てることが重要です。くれぐれも「何もしないうちに夏休みが終わってしまった」ということのないようにしましょう。

三高手帳を活用しよう

三高手帳は上手に使えると高校生活の重要な道しるべとなります。夏休みに限ったことではありませんが、この三高手帳をフル活用して計画を立てて下さい。先の見通しを持って生活できるということが、自己管理能力を高めることになり、充実した夏休みの実現につながります。

これまでの振り返りをしよう

4月の入学から今まで、皆さんは課題などに追われながら休む間もなく、中学校とは違う学校生活に精一杯取り組んできたことと思います。この機会に、これまでの自分を振り返ってみましょう。学校や家庭での生活、学習・部活動などどう取り組んできたか、評価できる点、改善すべき点はどのようなことか。文字にして三高手帳に記入すると、成果や課題がより明確化し、これからの生活に生かせると思います。



主体的な学習に取り組もう

学校で行われる夏期講習は7月27日(月)からの3日間しかありません。つまり、夏休みは皆さんがそれぞれの目標に向け、計画を立てて行う主体的な学習が中心となるのです。前期中間の成績を踏まえ、自分が何を学習すべきかを考えて下さい。そして各教科から出された課題と併せ、長期休業ならではの学習効果が出せるよう取り組むことを期待します。

部活動に力を入れよう

多くの部で3年生が引退し、部活動における1年次生の役割も大きくなってきたことと思います。夏休みが明けると間もなく三高祭。文化部の成果を発表する舞台です。また、運動部の新人戦も次第に近付いてきます。夏休みは、まとまった活動ができる期間でもありますので、積極的に参加しましょう。

将来を見据え、科目・コース選択を考えよう

三者面談でも話があったと思いますが、夏休みが明けると、2年次の科目・コース選択に向けての動きが本格化します。進路希望調査やガイダンス等を経て10月初旬に選択票の提出となりますので、夏休みを利用して保護者ともよく話し合ってください。

当面のおもな予定(夏季休業～前期末考査)

7月 24 日 (金)	終業式 賞状伝達式
27 日 (月) ～29 日 (水)	夏期講習 (1・2年)
30 日 (木)	東北大オープンキャンパス
31 日 (金)	ORP (総探) フィールドワーク期間
8月 3 日 (月)	↓ (学校説明会)
5 日 (水)	↓
6 日 (木) ～8 日 (土)	グローバルスタディーズプログラム
7 日 (金)	「夢ナビ」仮予約プログラムのメール配信
12 日 (水) ～16 日 (日)	学校閉庁日
	※期間中は校地内に入れません
18 日 (火)	始業式 全統記述模試 (1～3年)
	進路希望調査② 配布 (8/25 締め切り)
	難関大講座 (青門講座) 募集開始 (8/31 締め切り)
27 日 (木)	三高祭準備日
28 日 (金) ～29 日 (土)	三高祭
9月 1 日 (火)	探求・STEAM講演会
7 日 (月)	前期末考査
8 日 (火)	↓
9 日 (水)	三高祭代休日
10 日 (木)	↓
12 日 (金)	↓



東北大オープンキャンパスに向けて 熱中症対策を万全にして充実した1日にしよう！

7月30日(木)は仙台市にある東北大学のオープンキャンパスに参加します。

東北大学は1907(明治40)年に国内3番目の帝国大学として創立しました。現在は4キャンパス10学部に

学生数 約1万8千人

教員数 約3千人

を擁する総合大学で、日本で初めて「国際卓越研究大学」に認定されるなど、開学以来「研究第一主義」の伝統を受け継いできた国内トップレベルの最高学府です。

オープンキャンパス当日は、かなりの暑さが予想されます。前日から体調を整え、右の「熱中症対策のお知らせ」をよく読んで、このまたとない機会を将来の進路決定に生かせるよう、万全の準備をして参加しましょう。

TOHOKU UNIVERSITY OPEN CAMPUS 熱中症対策のお知らせ

皆さま、東北大学オープンキャンパスへようこそ
猛暑が予想される中での開催となりますが、無理のない見学計画でオープンキャンパスをお楽しみください！
なお、熱中症予防のため、以下の対策を必ず実施していただきますようお願いいたします
私たち東北大学の全スタッフが、皆さまの安全で充実した一日をサポートいたします



こまめな水分補給を

- 喉が渇く前に定期的に水分を摂取しましょう
- スポーツドリンクなど塩分も含む飲料がおすすめです
- 十分な飲料水を持参し、なくなりそうな場合は学内の売店や自動販売機をご利用ください



休憩と涼しい場所の活用を

- 無理せず、涼しい屋内施設で定期的に休憩を取りましょう
- 各キャンパスに設置された休憩所・冷房のある建物をご利用ください
- 体調不良を感じたらすぐに近くのスタッフにお声がけください



服装と持ち物の工夫を

- 帽子や日傘で直射日光を避けましょう
- 吸水速乾の軽装で参加することをお勧めします
- 携帯用扇子やうちわ、冷却シートなどの持参も効果的です



体調管理に注意を

- 睡眠不足や空腹状態での参加は避けましょう
- めまい、頭痛、吐き気などの症状が出たら無理をせず休みましょう
- 救護所は各キャンパスに設置されています(場所は案内図で確認ください)



移動時の注意点

- キャンパス間の移動には地下鉄やシャトルバスをご利用ください
- 移動の際は日陰を選んで歩き、ゆっくりとしたペースを心がけましょう
- 見学プランに余裕を持たせ、急いだ移動は熱中症リスクを高めます

東北大学オープンキャンパスの参加にあたっては、各キャンパスへのスムーズな移動も重要なポイントになります。事前に訪問するキャンパスの位置や最寄りの地下鉄駅を確認しておきましょう。詳しくは、東北大学の特設HPをぜひ見てみよう。

① 川内キャンパス（交通機関の利用は不要）

⇒ 文学部 教育学部 法学部 経済学部

② 青葉山キャンパス

（無料シャトルバスが便利、または地下鉄東西線を利用）

⇒ 理学部 薬学部 工学部 農学部

※川内萩ホールから青葉山キャンパスまでは3 km弱、標高差100m。猛暑の下での徒歩移動（所要40分）は危険です。

※仙台市営地下鉄東西線

川内駅－青葉山駅（所要3分）片道210円（同一料金）

国際センター駅－青葉山駅（所要4分）片道210円（同一料金）

③ 星陵キャンパス（無料シャトルバスが便利）

⇒ 医学部 歯学部

④ バス駐車場（乗降場）「仙臺緑彩館駐車場」

⑤ シャトルバス乗り場 百周年記念会館「川内萩ホール」

※ ④ から ⑤ までは、上り坂を徒歩でおよそ10分です。

無料シャトルバス運行コース

Aコース 川内萩ホール ⇄ 青葉山駅

Bコース 川内萩ホール ⇄ 理学部・薬学部前

Cコース 川内萩ホール ⇄ 医学部・歯学部前

※Dコースもありますが対象コース外です。

シャトルバスは20分間隔で運行（満員時は次のバス）。
帰りの集合時刻14:30に遅れることのないよう余裕ある計画を立てて下さい。

