



香川県立三豊工業高等学校

〒769-1689 観音寺市大野原町大野 5537 番地
TEL (0875)52-3011 FAX (0875)52-3012

ホームページ <http://www.kagawa-edu.jp/mitokh01/> E-mail mitokh01@kagawa-edu.jp

連絡・お知らせ用 <http://www.kagawa-edu.jp/mitokh02/> (携帯電話からご覧になれます)

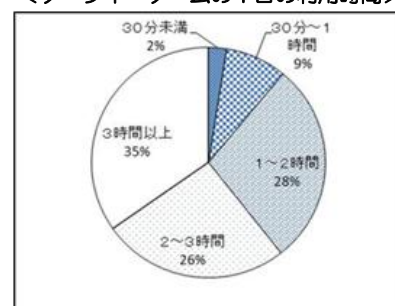
ケータイ・ゲーム依存症になっていませんか？

養護教諭 藤川 章代

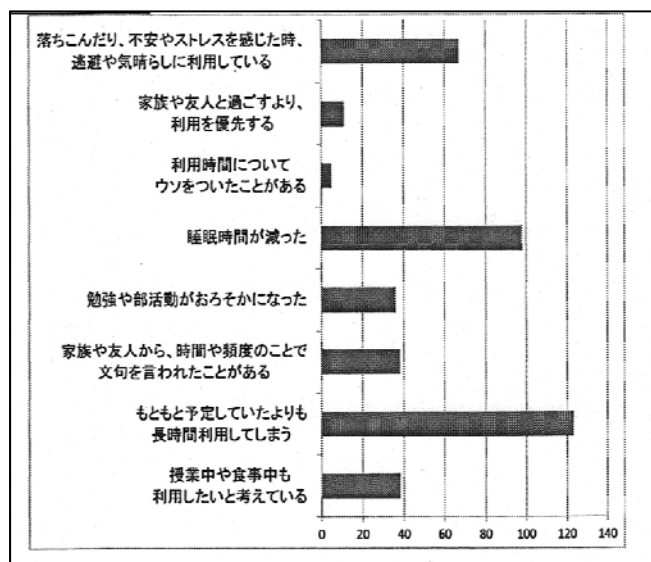
2012年度に全国の中学・高校生10万人を対象にした厚生労働省の調査の結果、「ネット依存」生徒が8% (全国推計51万人) いたと8月に発表されました。

三豊工生については (全校生対象アンケート結果：7月実施)、ケータイ・ゲームの1日の利用時間が3時間以上の人が35%もいます。また、ケータイ・ゲームへの依存を計る質問では、「予定していたより長時間利用した」と感じている人が多いです。ケータイに費やした時間を、睡眠時間を削ることで帳尻を合わせているため、昼間眠気を感じる人も多く (46%) いて、勉強や部活に最適な状態ではありません

＜ケータイ・ゲームの1日の利用時間＞

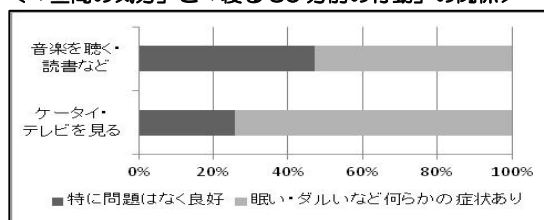


＜ケータイ・ゲームへの依存状態＞



快適な睡眠のために就寝前の行動は大切ですが、三豊工生の約半数は、眠る30分前にもケータイを操作 (ケータイゲームも含む) しています。眠る前にはケータイの電源は切り、読書やストレッチで心身をリラックスモードにしましょう。

＜「昼間の気分」と「寝る30分前の行動」の関係＞



寝る前の
メール・ゲーム・SNS...



睡眠障害につながるよ...

また、寝る時間を決めている人 (就寝コントロール力) は3割しかいません。この就寝コントロール力がある人は、就寝時間が早く睡眠時間も長くその結果睡眠満足度も高い傾向にあります。ケータイへの依存度も少し低くなっています。そこでケータイ・ゲーム依存症になるかもしれないと不安に思っている人は、まず寝る時間を決めて生活リズムをコントロールしてみましょう。

平成 26 年

1 月



行事予定表

日	曜	行	事	食堂	進課
1	水	元日	— 冬季休業日		
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	2 学期再考査(9:40~)			
7	火	2 学期再考査(8:40~)			
8	水	始業式・服装検査	表彰状伝達式・壮行会		
9	木	基礎学力模試(2年生;1~3限:英数国)		○	
10	金			○	○
11	土		技能検定旋盤作業 3 級実技講習会(本校)		
12	日	技能検定電気機器組立講習会(本校)	ジャパンマイコンカーラリー全国大会 2014(札幌)		
13	月	成人の日	技能検定電気機器組立講習会(本校)	技能検定機械保全 2 級実技試験(多度津高)	
14	火	読書週間		○	
15	水		SC	○	○
16	木			○	
17	金	先輩講話(3 限)	情報技術検定(15:20)	諸費等口座振替日	○
18	土		技能検定旋盤作業 3 級実技講習会(本校)		
19	日				
20	月		SC	○	○
21	火	進学ガイダンス(放課後:1,2年 図書室・多目的室)		○	
22	水		第 1 4 回工業系生徒研究成果発表会(善一高)	○	○
23	木	卒業考査時間割発表	第 3 回ちょボラ・クリーンアップ活動(15:10)生徒の職員室入室禁止(1/23~2/5)	○	
24	金		第 3 回実用英語技能検定(15:20~多目的室等)	○	
25	土	第 60 回四国卓球選手権大会(高知市)	3 級機械検査実技試験(多高) 技能検定電気機器組立学科(高松)		
26	日				
27	月	科別就職・進学報告会(LHR;1,2年生)	課題研究発表会(1,2限:M科;多目的室)	SC	○
28	火			○	
29	水	3 年午前中授業(1~4限)	保育実習(1,2限:M1 後半)	○	○
30	木	卒業考査		○	
31	金	卒業考査	標準テスト 漢字検定(15:15)	○	○
食堂営業(1/9より) 先輩講話(1/17;岸上尚哉氏 技能五輪金メダル受賞者) 課題研究発表会(E科)					
SC: スクールカウンセラー来校 12:40~16:40					



クラスマッチ開催！

12月12日（木）に平成25年度2学期クラスマッチが行われました。寒風の中、サッカー、ドッジボール、バトミントン、卓球の4種目が行われました。各クラス全員が優勝を目指し、がんばりました。また、3年生は最後のクラスマッチということもあり、いつも以上に気合いが入っていました。勝ったクラス、勝てなかったクラスともに、一致団結して頑張っており、素晴らしいクラスマッチとなりました。

クラスマッチの結果は次のようになり、3年生が下級生を押さえ、各種目で好成績を収めました。

2学期クラスマッチ 結果

総合優勝	総合準優勝
電子科 3年	機械科 3年

	優勝	準優勝
サッカーの部	機械科 3年	電子科 3年
バトミントンの部	電子科 3年	機械科 2年
ドッジボールの部	電子科 2年	電気科 2年
卓球の部	電気科 1年	電子科 3年



メカトロ部が全日本ロボット相撲全国大会に出場！

12月15日（日）、第25回全日本ロボット相撲全国大会が東京の両国国技館で開催されました。この大会には、自立型で、電気科3年野田耕平君、電子科3年安藤圭吾君、ラジコン型で機械科3年小西啓照君、電気科3年小野恭輔君、電子科3年細川和輝君、機械科2年田井優登君、電気科1年齋藤友哉君が出場しました。全国から強豪が集まる中で善戦はしたものの上位入賞は果たすことはできませんでしたが、安藤君と齋藤君はベスト8という成績を残すことができました。この結果を踏まえて来年は上位入賞を果たしてもらうことに期待しています。指導に当たっていただいた先生方、保護者の方々、日々大変だったと思いますが、本当にお疲れさまでした。



三工杯ソフトボール大会開催！

12月16日（月）に第34回三工杯ソフトボール大会が行われました。今年は出場チームが4チームと例年に比べると少なかったですが、寒さに負けない熱いプレーで盛り上げてくれました。準決勝第1試合は、『職員オールスターズ』対『チーム吉田』の試合でした。両チーム攻守にまともっていましたが、最後は『チーム吉田』が好守で逃げ切りました。準決勝第2試合は、『じぇじぇじぇ!!ブラザーズ!』対『機械科!!』の試合でした。この試合は両チームとも譲らず、5-5のまま終了し、「ジャンケン」での決着となりました。「ジャンケン」も接戦となり最後は5-3で『機械科!!』が勝利しました。決勝は『チーム吉田』対『機械科!!』の試合になりました。試合は序盤に3本のホームランを集めた『チーム吉田』が13-4で『機械科!!』を圧倒しました。『機械科!!』意地を見せ最終回に4点を反撃するなど、決勝戦らしい良い試合でした。

【試合結果】

準決勝第1試合

『職員オールスターズ』4 - 5『チーム吉田』

準決勝第2試合 ※「ジャンケン」で『機械科!!』の勝ち

『じぇじぇじぇ!!ブラザーズ!』4 - 4『機械科!!』

決勝戦

『チーム吉田』13 - 4『機械科!!』



生徒会役員誕生！

12月16日（月）に次期生徒会役員を決めるための生徒会役員選挙が行われました。立会演説会では、各役職の立候補者と応援演説者による誠意ある演説に生徒は静粛に耳を傾けていました。演説会の直後に全校生徒による投票が行われ、選挙管理委員会による厳正な開票作業の結果、全員が信任されました。三豊工業高校をより良くしていくために一生懸命生徒会活動に取り組んでくれることを期待します。また役員だけでなく、在校生全員で学校を良くしていきましょう。

役職	氏名	クラス
会長	大西 浩太郎	O2
副会長	長田 大輝	M2
総務部長	工藤 貴斗	O2
文化部長	廣瀬 太祐	O1
体育部長	稲田 誠巳	O1
奉仕部長	宇川 秀平	E1

