



学校通信

夕陽丘 第46号



【第44回 夕陽丘・天王寺 親善スポーツ大会】

第44回親善スポーツ大会の開会式が6月19日、夕陽丘高校の体育館で行われた。あいにくの雨天であったが、合唱部の歌声、吹奏楽部の演奏、ダンス部のパフォーマンス、そして団長有志の旗演技が式を大いに盛り上げてくれた。

昨年度は、再会以降初めて総合優勝を勝ち取った本校であったが、今年度、現時点で勝利したクラブがホッケー部と女子バレーボール部のみであるため、順延になった硬式テニス部の結果を待たずに敗戦が確定した。各々の課題をクリアし今後に向けて更に努力を続けて欲しい。

しかし「天高戦」には勝敗を超えて得られるものがある。伝統のある大会が現在も続いているという歴史の重みを感じられるだけではなく、OB、一般生徒、保護者そして教職員が一体となり、世代を超えAll夕陽として応援できる貴重な場でもある。

たとえ試合では負けたとしても夕陽生が何かを吸収できれば「天高戦」には勝ち負け以上の価値があるだろう。天高生の持つ集中力、文武両道を真摯に実践する姿を大に見習い、夕陽生も自分の持っている能力を文武両面で開花させて欲しい。

この大会が未永く続くことを心から願っている。



発行 〒543-0035 大阪市天王寺区北山町10-10 大阪府立夕陽丘高等学校

TEL 06-6771-0665 FAX 06-6771-6267 E-mail: z-yuhigaoka@sbox.osaka-c.ed.jp

ホームページ <http://www.osaka-c.ed.jp/yuhigaoka> (題字 森 敏行先生)

【国際交流委員会】より

「世界へ羽ばたく夕陽丘。日本と世界の架け橋になろう。」

最近行った国際交流活動をご紹介します。まず、5月26日には台湾・鳳新高級中学の生徒26名が本校を訪れました。ヴィオーラホールでの歓迎会、英語・数学・体育・家庭科への授業参加、茶道体験、高1生徒たちと教室や体育館での交流を行いました。高1の国際交流委員を中心に、ゲームやクラスレクなどを準備してくれたおかげで、とても盛り上がりました。



茶道体験

6月27日・28日には姉妹校のニューヨーク・クラークスタウン高校の生徒9名が本校を訪れました。本校生徒のご家庭に一人ずつホームステイをし、4泊5日を過ごしました。書道・美術・古典・情報・英語・音楽への授業参加、茶道体験、グループ討論を行いました。グループ討論のテーマは、「私たちが世界平和のためにできること」でした。きっかけは、クラークスタウン高校が先日NHKの取材を受け、オバマ大統領の広島訪問に関して生徒たちが話し合う様子が放送されたことでした。“お互いを思いやること”“歴史を学び、過ちを繰り返さないこと”“語学を勉強すること”など多くの意見が各班で出ました。



交流の様子など詳しくは、本校ホームページに記事を載せていますので、ご覧下さい。

7月に、約1年間の留学期間を終え、高3中国からの留学生と、高2カナダからの留学生が帰国します。水泳部や書道部・茶道部に所属し、学校行事にもクラスの一員として参加しました。2人とも日本語が流暢で、この1年間で大きく成長しました。

この夏、3年生男子生徒が、文部科学省の「トビタテ！留学JAPAN」でオーストリアのザルツブルクへ短期留学します。また、3年生女子生徒が、大阪府の「おおさかグローバル塾」でイギリスへ短期留学します。頑張ってきて下さい！

【音楽科】より

♪ 5月6日（金）特別公開講座「音楽の魅力」 宮川彬良氏



作曲家、指揮者として大活躍の宮川彬良氏をお迎えし、音楽を伝えることの大切さを学びました。宮川氏の豊かなイマジネーションや遊び心にあふれた表現は、聴き手の心を引き寄せる力があり、音楽の魅力を十分に感じる事ができた講座でした。

♪ 6月14日（火）特別公開講座「心に響く魂の歌！」 笛田博昭氏



新進気鋭のテノール歌手、笛田博昭氏をお迎えし、“サンタルチア”“帰れソレント”など、馴染みのある歌を数多く披露してくださいました。ホールいっぱいに広がる声の輝きとベルカント唱法で歌われる力強さに、うっとりとしきほれ、情感あふれる演奏に深い感銘を受けました。

♪ 今後の予定

- ・特別公開講座「ピアノ演奏とレッスン」アレクサンドル・ヴェルシーニン氏（くらしき作陽大学教授）
7月27日（水）14：00～16：00 ヴィオーラホール
- ・第163回ピッコロコンチェルティスタ（学内演奏会）
9月2日（金）・3日（土）9：30～ ヴィオーラホール
- ・第20回 音楽科定期演奏会
9月25日（日）NHK 大阪ホール *入場整理券が必要

【教育相談室】より

夕陽高生としての日々の生活、楽しいこともたくさんあるけれど、時としてしんどくなったり行き詰まったりすることもあるでしょう。自分で理由がはっきりわかっている場合もあれば、なんだかわからないけれど、心身に疲れを覚えるときもあるかもしれません。そんなとき、どんなふうに解決しますか。日にち薬？自分でなんとかか？…とはいかなければ、きっと誰かがあなたの話を受け止めてくれるはず…家族、友人、先輩、後輩、そしてもちろん先生たちも、みなさんの問題解決のお手伝いのできればと思っています。

今年度4月から、「教育相談室」が開設されました。毎月発行の「相談室だより」でもお知らせしていますが、みなさんの相談窓口のひとつとして、またそんなに肩肘張らずふらっと立ち寄っておしゃべりする場としても、利用してもらえると嬉しいです。

教育相談室は 北館5階 一番手前の部屋です。開室はお昼休み12：25～12：55です。会議等で閉室の場合もありますが、希望があれば放課後でも開室します。担当は国語科の池田（悦）です。

立ち上げたばかりの部屋ですので、まだ少々雑然としていますが、先日ソファを購入しました。少しずつ居心地のいい部屋になっていきますよ。場所の確認も兼ねて一度のぞいてみて下さい(*^_^*) スクールカウンセラーの先生の面談も、ほぼ一ヶ月に1回もうけています。

希望があれば、保健室や相談室に申し込んで下さいね(^o^)

【保健部】より

『保健室での対応から（今回は女生徒への対応）』シリーズ2

一月経周期が不規則の場合について

保健室での対応から、今回は月経周期について書いておきます。

まず、月経周期の数え方を知っていますか？月経の初日を月経周期の1日目と数えます。そこから次の月経の前日までがひとつの月経周期です。通常、1周期は25日から38日です。その間に、ホルモンバランスの変化や、排卵が起こります。この変化は、本人にもわかるものではありませんが、基礎体温の変化として観察することができます。ホルモンバランスの変化とは、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの出る時期が交互にあり、血中のホルモン濃度が入れ替わります。毎回、排卵のある健康な女性の基礎体温は低温相（卵胞ホルモンの濃度が優位になる時期）と高温相（黄体ホルモンが優位になる時期）の2相に分けることができます。

月経が無い場合の受診の目安について書いておきます。月経が3か月なければ、栄養と休養を十分に心掛けながら、数か月間は様子をきちんとみてください。栄養と休養を心掛けても、月経が6か月無い場合は必ず絶対に受診してください。受診の時期を逃すと、排卵が起こりにくい状態が続く場合があります。

月経周期は個人差が大きく、一概に病気と決めつけることは難しいものがありますが、月経不順について考えられることを簡単に書いておきます。

稀発月経。39日以上あいたが長く長い周期を稀発月経といいます。原因は、卵巣の働きが不十分で、ホルモンが順調に分泌されていないことが考えられます。高校生には定期考査で頑張りすぎた、あるいは公式戦の前にハードな練習が続いたこと等が原因として考えられます。無排卵期になっている場合が多いこともありますが、1~2ヶ月様子を見て、もとどおりになればいいです。

頻発月経。月経周期が24日以下という短いサイクルになることを頻発月経といいます。原因としては、卵巣の働きが落ちているか、ストレスによるホルモン分泌の乱れが考えられます。

過長月経。月経期間がダラダラと8日以上続く状態を過長月経といい、原因として、ホルモンバランスの乱れや子宮の病気が考えられます。

過多月経。出血量が増える、経血にレバー状のかたまりが混じる、月経痛がひどいなどの症状がみられる過多月経のときは、身体が貧血状態になり、疲れやすいことからなるべく早く受診をしてください。

過少月経と過短月経。経血量が極端に少なく、ナプキンの表面に経血がわずかにつく程度で終わってしまうような状態を過少月経といい、月経が2日以内で終わってしまう場合を過短月経といいます。女性ホルモンの分泌量が少ないため、子宮内膜の厚みが薄い、あるいは子宮自体の発育不全などが考えられます。

高校生段階は成長の途中にあり、ホルモン分泌も少しのことで影響を受けやすいものです。勉強とクラブ（音楽科は音楽）の両立の毎日ですが、無理のないようにいつもの月経と違う状態があれば、早めに保健室に相談してください。

◆◆◆◆◆◆◆ 【今後の予定】 ◆◆◆◆◆◆◆

7月19日~1567限授業・午後講習	8月4日 音楽科説明会
7月22日 567限+HR・大掃除 救命講習	8月22日~全学年授業・午後カット（26日まで） 8月23日 第2回学校説明会
7月25日~夏期講習（5日まで）	