青森県立野辺地高等学校進路通信　第５号

HOW TO LIVE

2nd season
2023年7月18日発行

PTA進路講演会を終えて

７月１６日（日）、ＰＴＡ進路対策委員会企画の講演会が行われました。テーマは**「成長期に必要な栄養って？ーしっかり食べて健康になろうー」（講師：青森中央短期大学食物栄養学科准教授　森山洋美氏）**。この企画は委員のこんな会話がきっかけでした。

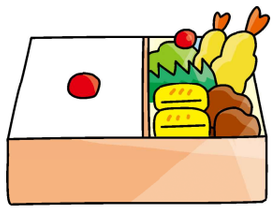
「弁当って、どうすれば簡単に作れるんですかね？息子に『弁当が茶色い』って言われて…」

「高校生の弁当ってそんなもんじゃないの？男子って茶色い弁当、好きだよね」

「うちは最近反抗してて、おにぎりぐらいしか持って行かないよ」

日頃食生活をサポートしている委員の方は、それぞれ「食」について思うところがあるようです。ならば、進路とは少しずれるかもしれないが、生徒の進路支援の一環として「食」について見直す機会を設けてみたい、そう思って企画しました。

講演ではまず、「食の自立期」にあたる高校生は、**自分で食事を選択できるからこそ、適切に選べるようにならなければならない**という大前提が示されました。朝食を取る習慣がいかに大切なのかを学力や体力だけでなく、精神的な面からもお話しくださいました。そして、２０歳までにしっかり栄養を取ることがいかに大切かという、私にとってはすでに手遅れで、残念なお話も……。そうか、だから「高校生」の食生活を見直す必要があるんですね！と、今回の講演の意義を再確認しました。



さて皆さん、お子様のお弁当箱のサイズを把握していますか？１食あたり、男子は930kcal、女子は760kcal摂取するのが理想で、これは弁当箱に読み替えると、男子は930mℓ、女子は760mℓの弁当箱にぎっしり入れた量になるのだそうです。まずは適切なサイズのお弁当箱を選んでみましょう。そして弁当箱の半分は主食（ご飯）が理想的なのだそうです。残り半分のうち、３分の１が主菜（肉・魚）、３分の２が副菜（野菜）だと、栄養バランスバッチリのお弁当のできあがり！このイラストだと…主菜が多すぎかなあ…という感じで、時々チェックしてみてくださいね。

今回は、文化祭の模擬店運営と同時進行のお忙しい中、１７名の方にご参加いただきました。ありがとうございます。進路対策委員会では、**１０月にＰＴＡ進路研修会（学校見学会）を計画中**です。こちらも多くの方のご参加をお待ちしております！

検証！野辺地高校の校則は厳しいのか？

～進路活動の側面から、一個人として考えてみた～

「ブラック校則」という言葉をニュースで見聞きするようになり、多くの学校で校則の見直しが行われるようになりました。本校でも、生徒から「校則が厳しい」という声があがる場面があります。野辺地高校の校則は厳しいのでしょうか？私は進路活動のサポートをする一個人という立場から、服装や頭髪について考えました。

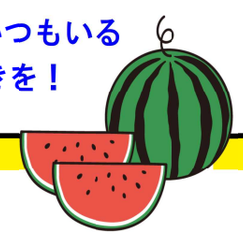
去る２月、ある企業から「接客」の仕事で内定を得た男子生徒のもとに、「身だしなみチェックリスト」が渡されました。そこには、頭髪、顔、爪、制服、靴、眼鏡、アクセサリー等について、かなり細かい指示がありました。「無造作ヘア不可」「前髪は目にかからない」「脇の髪は耳にかぶらない」「襟足は襟にかからない」「もみあげは耳たぶをこえない」「染色禁止」「整髪料のつけすぎ、香りの強いものは不可」……

私は以前、「校則が厳しい」と訴える生徒に対し、「卒業したら好きなようにできるよ」と言っていました。しかし、**「社会人として人前に出る」ということは、「勤めている企業の顔としての役割を果たす」ということ**でもあります。上記の企業で接客の仕事をする場合、「好きなようにできる」とは程遠いかもしれません。ただ一つ言えることは、企業のイメージ戦略として、野高生に求めるのと同じような身だしなみを従業員に求める企業がある、逆に、野高生の身だしなみは社会人並みということです。

結論：厳しいと感じる人もいるだろうが、野辺地高校の容儀指導は接客に携わる社会人と近い規準で行われている。進路活動でも十分通用するものである。野辺地高校での生活に自信を持って進路活動を進めてほしい。

いつもより少しだけ長い夏休みに突入しました。

この期間を使ってオープンキャンパスや企業見学に出かける人も多いでしょう。忘れずに**「生徒旅行許可願」**の提出をお願いします。進路活動に関連するものは、担任・学年主任・進路主任（学割が必要な場合は教頭・校長も）が動向を確認しています。先方の学校や企業とのやりとりにも必要な情報ですので、無許可で出かけることがないよう、ご協力お願いします。

また、健康診断の結果を受けて、治療が必要な人もいるでしょう。特に、就職を希望している３年生については、**視力の調整、虫歯の治療**は、応募前に済ませておいた方がよいと思うので、ぜひ夏休みを有効に活用してください。

⚠夏休み期間中は、全教員が職員室にいつもいるとは限りません。余裕を持って手続きを！