

クローバーだよ！

北海道千歳高等支援学校 同窓会事務局 令和8年(2026年)6月12日発行 第29号

元気にお過ごしですか

日増しに緑鮮やかで、暖かくなってきた今日この頃です。みなさんいかがお過ごし
ですか。

10回生のみなさんは、仕事を始め約2か月が過ぎました。5月上旬から巡回を
計画し、10回生のみなさんの働く様子を見に伺ってきました。

卒業生のみなさん、仕事は順調ですか。過ごしやすい季節になりましたが、ストレ
スに負けず一生懸命働いていますか。みなさんの様子について職場や福祉事業所から
伺うと、仕事に対する姿勢がひたむきで、真面目に取り組み、好感が持てると聞いてい
ます。

これからも明るく元気に、社会人としての自覚と責任を持って取り組みましょう。また、
しっかりと体調を整え、心と体の健康を第一に過ごしましょう。



れいわ ねんどぎょうじけいかく 令和8年度行事計画



どうそうかいぎょうじ 同窓会行事		がっこうぎょうじ 学校行事	
れいわ ねん 令和9年	かいせい どうそうかいそうかい 9～11回生 同窓会総会	がつ にち 11月27日(金)	がっこうさい にちめ 学校祭1日目
がつ にち 1月16日(土)	かいせい どうそうかいぎょうじ 9～11回生 同窓会行事	がつ にち 11月28日(土)	がっこうさい かめ 学校祭2日目
がつ か 3月5日(金)	かいせいどうそうかいにゅうかいしき 12回生同窓会入会式 (予定)	がつ か 3月 6日(土)	だい かい そつぎょうしき 第12回 卒業式
		がつ か 3月24日(水)	りにんしき 離任式

らいこうじ 来校時のきまり

せんせい そうだん ほうこく がっこう ぎょうじ み がっこう かくにん
先生に相談したいことや、報告があるとき、学校の行事を見たいときは、学校に確認
してください。来校のときは、「来校時のきまり、マナー」をしっかりまもってください。

【来校の手順】

1 がっこう れんらく がっこう き ひ ぜんじつ かなら しんろ れんらく でんわ
学校への連絡～学校に来たい日の前日までに、必ず進路の先生へ連絡（電話）を
します。

ないよう かなら つた
この内容を、必ず伝えてください。

がっこう く ひ じかん
○学校に来る日、時間

がっこう かえ じかん
○学校から帰る時間

く ひとり かぞく いっしょ
○だれと来るか（一人で、家族と一緒に など）

く こうきょうこうつうきかんりよう じかようしゃ
○どのように来るか（公共交通機関利用、自家用車 など）

らいこうもくてき ようじ あいて ようじ
○来校目的（用事）と相手（だれに用事があるのか）



2 がっこう かなら げんかん はい
学校にきたら、必ず、玄関から入ります。

○インターホンをおす。

む じぶん なまえ ようじ ようじ せんせい なまえ
○インターホンに向かって、自分の名前、用事、用事のある先生の名前を
つた
伝える。

しよくいんしつ
○スリッパをはいて、職員室にくる。

かって ほか きょうしつ い
（勝手に他の教室などに行くのはNGです）

【来校時のきまり・マナー】

かなら あいさつ
○必ず挨拶をしましょう。

しよくいんしつ く まえ かって こうない
○職員室に来る前に、勝手に校内をうろうろすることはできません。

こうない ようじ かなら せんせい いっしょ こうどう
校内に用事があるときは、必ず先生と一緒に行動してください。

しゃかいじん ば あ ふくそう き
○社会人として、場に合った服装で来てください。

どうそうかいぎょうじ がっこう 同窓会行事や学校にくるために、しよくば やす 職場を休むときのきまり

どうそうかいぎょうじ さんか そうだん 同窓会行事への参加や相談などがあって、どうしても仕事を休まなくてはならないときは、かならず しよくば ひと つた 職場の人に伝えましょう。

もちろん、しごと ゆうせん 仕事が優先です。どうしてもお休みをもらうときは、はや ねが だ 早めにお問い合わせをお願いします。シフトで きんむ き ひと 勤務が決まる人は、きんむ ししょう で ねが 勤務に支障が出ないようにお願いします。

ねが れい 【お問い合わせ（例）】

がつ にち 〇月〇日に、どうそうかい ぎょうじ 同窓会の行事があるので、やす お休みをいただけますか？



やす さんか れい 【お休みをもらって、参加したあとは（例）】

やす お休みをいただき、
ありがとうございました！



れい い きちんとお礼を言いましょう

がっこうさい どうそうかい ぎょうじ とき わす 学校祭や、同窓会の行事の時にも、忘れずに！！

1 1 かい せい げん き 回 生 も 元 気 で す

GW があ 明けてから 11 かいせい しよくばじゅんかい はじ 回生の職場巡回を始めています。しゃかいじん せいかつ 社会人としての生活が始まってから約2かげつ す しよくば な ようす げんき はたら 約2か月が過ぎ、職場にもかなり慣れてきた様子です。元気に働いている様子を うかがうことができ、とてもあんしん がんばり ました。また、学生の時に比べると、しごと む しせい 仕事に向かう姿勢がたくましくなっているように感じ、かん たの おも 頼もしく思っています。

しんぱい すうめい そつぎょうせい たいちようふりよう やす 心配されたこともありましたが、数名の卒業生のところで、体調不良でお休みしたというお話を聞きました。きせつ か め かんきょう へんか かせ か ぜ 季節の変わり目や環境の変化などが重なり、風邪をひいてしまう人がいたようです。ざいがくちゅう がくしゅう ひごろ せいかつ 在学中にも学習したとおり、日頃の生活を きそくただ す たいちようかんり きほん いかに規則正しく過ごすかは、体調管理の基本です。

11 回生のみなさんは、まだまだ社会人としてのスタートを切ったばかりです。
それぞれの仕事に一生懸命に取り組んでいることと思います。併せて、自分の健康にも気を配りながら、長く元気に働いてほしいと思います。

これから、10回生や9回生の巡回訪問にも伺います。

元気な姿で会えることを楽しみにしています。



【働くための体調管理の3つの柱】

○十分な睡眠・・・1日の睡眠時間は7～8時間が理想です。毎日の疲れをしっかりと取って、次の日に備えましょう。

○バランスの良い食事・・・1日3食、きちんと食べましょう。特に朝食をとることで、脳が活性化して集中力も高まります。これからの時期は、水分補給も忘れずに！

○適度な運動・・・在学中より運動量が減った人もいます。散歩をしたり、階段を使うようにするなど、日常的に運動を増やしていきましょう。

人生は長く、まだまだこれからいろいろなことがあります。うれしいこと、楽しいことがあるのはもちろん、失敗すること、悩むこともあります。でも、何か相談したいことがあるときにはいつでも学校に連絡をしてください。千歳高等支援学校は、卒業生のみなさんをいつも応援しています。

『進路指導係』

この3名で進めていきますので1年間よろしくお願いします。



1 学年：吉田 孝博先生

2 学年：向 かおり先生

3 学年：秋田 聡先生