



2020年度 第2号

# 進路だより

青森県立弘前実業高等学校  
進路指導部  
令和 2年 4月 30日発行

## 3学年 進路説明会 開催

4月10日(金) 5校時に進路志望別に分かれ説明会が行われました。

～就職志望者説明会～ ～公務員志望者説明会～ ～進学志望者説明会～



今年は進学・就職どちらも例年通りとはいかない場面が多々予想されます。自分の志望先の情報を、ホームページなどで確認し、常に情報をアップデートすることを心がけましょう！

例えば、オープンキャンパスや説明会に直接参加しなくても Zoom などのアプリを使い、オンラインで進学・就職の相談会を実施している場合があります。「新型コロナウイルスが落ち着いてから…」も大事なのですが、制限されている中でも様々な便利な機能を活用してできることもあります。自分の志望先の情報を得るため、休業中にこのようなコミュニケーションツールを使えるようになっておいてはどうでしょうか？



Zoom とは、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。県内でもオンライン授業で使われています。

## 品薄なのはマスクだけじゃない！

実は学習参考書や各種検定試験の問題集なども品薄状態のものがあるのだそうです。ですが、この休校措置中に少しでも勉強する機会を持ってほしいという意図で学習支援コンテンツが提供されています。

(文部科学省の『子どもの学び応援サイト』や、英検協会の過去問集など)

このようなツールもどんどん活用してみましょう。



## 外出自粛中でも規則正しい生活で免疫力の維持、良い睡眠の確保を。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、“Stay Home”（家にいよう）など、自宅で多くの時間を過ごすことになりました。それによって生活習慣、睡眠習慣の乱れといった問題が生じやすくなっています。健康的な生活、免疫力維持もコロナ対策で大切です。以下の「5つのヒント」を参考にしてみてください。

- ①毎日、普段通りの時間に起きて日光を取り入れましょう。
- ②長い時間の昼寝をしないようにしましょう。
- ③布団は夜眠る時のみ使用しましょう。
- ④お昼と夜のメリハリをつけましょう。
- ⑤1日・2日眠れなくても気にしない。(江戸川大学睡眠研究所ウェブページより)

