



千里の道も一歩から

宮工生として

皆さんが本校に入学して1カ月が経ちました。宮工（みやこう）定時制生徒としての最初の1カ月間をどのように過ごしていましたか？

入学前の高い志のままに勉強や部活に励んだ人、生活リズムを整えることに苦労した人、少し気が緩んでしまって甘えが出てしまった人など、様々だと思います。しかし、ここで今一度気を引き締め直してください。なぜなら、1年次の最初で気が緩んでしまうと、それ以降の年次で引き締め直すのが困難になるからです。長い高校生活を有意義なものとするために、自分に厳しく頑張りましょう。

また、5月22日から初めての中間考査が始まります。今の自分の実力を知ることができる絶好の機会です。全力を尽くしてください。



1年次初めてのレクリエーション

LHRでドッチボールを行いました。

生徒に交じって1年次の教員も奮闘していました。

生徒の投げる球は、想像以上に強烈です。



保健室より

早いものでゴールデンウィークも終わりました。4月から気をはった毎日で心身ともに疲れたことと思いますが、しっかりリフレッシュはできましたか？連休中は、遅寝遅起きなど不規則な生活にならなかったですか？

不規則な生活になってしまった人は、朝起きたら朝日を浴びるなど体内時計をリセットして生活リズムを整えましょう。

そのリズムを整えるには、睡眠がとても重要です。睡眠についてヒトに必要な睡眠量にはそれぞれ違いがありますが、だいたい7～8時間の場合が多いです。睡眠時間が短い人は、血液中の食欲をおさえるレプチンという成分が少なくなり、食欲を増進させるグレチンが多くなります。その結果、睡眠時間が短くなるほど、食欲が増えてたくさん食べてしまい、肥満になるリスクが高くなります。寝る予定の30分～2時間前から照明を暗くすることでメラトニンという成分の分泌をうながし、熟睡しやすくなることができます。

行事予定

月日	曜	行事等
5/22	月	中間考査（1日目）
23	火	中間考査（2日目）
24	水	中間考査（3日目）
25	木	歯科検診
6/ 5	月	2時間授業・保護者面談期間 ※6/8(木)まで
9	金	2時間授業・教育振興会総会



埼玉県立大宮工業高等学校 定時制課程

〒331-0802 埼玉県さいたま市北区本郷町1970番地

TEL 048-651-0445 | FAX 048-660-1904