



1学期 中間考査を終えて

宮工定時制に入学し、初めての中間考査が行われました。みなさん、結果はどうだったでしょうか？よくできた人も居れば、そうでなかった人も居るかと思います。では、その差はなんなのか。やはりそれは、勉強をする時間ではないでしょうか？最近『スキマ時間』を有効活用している人が増えているそうです。『スキマ時間』とは、通学中の電車やバスの乗車時間や、ふとした時にあく時間のこと。一日平均1時間程度あるようです。その時間を有効的に使えたら、きっとテストでも今まで以上に良い点数が取れると思います。少しずつ、『スキマ時間』で勉強をする癖をつけましょう！また、6月には計算技術検定があります！1年次全員で資格取得できるよう頑張りましょう！



★月間皆勤賞発表★

4月、5月の「月間皆勤賞」が発表されました。「月間皆勤賞」とは、4月、5月の各月に1回も欠席・遅刻等がなかった生徒です。6月以降は、もっと皆勤者が増えるように頑張りましょう。

4月皆勤

【1組】

個人名削除

【2組】

個人名削除

5月皆勤

【1組】

個人名削除

【2組】

個人名削除

保健室より

早いもので新年度から3か月目に入り、梅雨入りが間近となりました。

4月から気をはった毎日で心身ともに疲れも出るころだと思いますが、しっかりリフレッシュはできていますか？週末は、遅寝遅起きなど不規則な生活になっていませんか？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
6/15	木	いのちを大切にす教育
16	金	計算技術検定試験
7/ 3	月	期末考査(1日目)
4	火	期末考査(2日目)
5	水	期末考査(3日目)
6	木	期末考査(4日目)



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