



2学期 中間考査を終えて

2学期の中間考査が終了しました。今回も前回までの結果を考査前に振り返った上で、各自「目標設定」をしてもらいました。その目標どおりの結果になったでしょうか？

目標どおりになった、または目標よりも良い結果になった人は、自己分析がしっかりとでき、さらに努力もできた人です。今後もこの調子でさらに高みを目指して頑張りましょう。

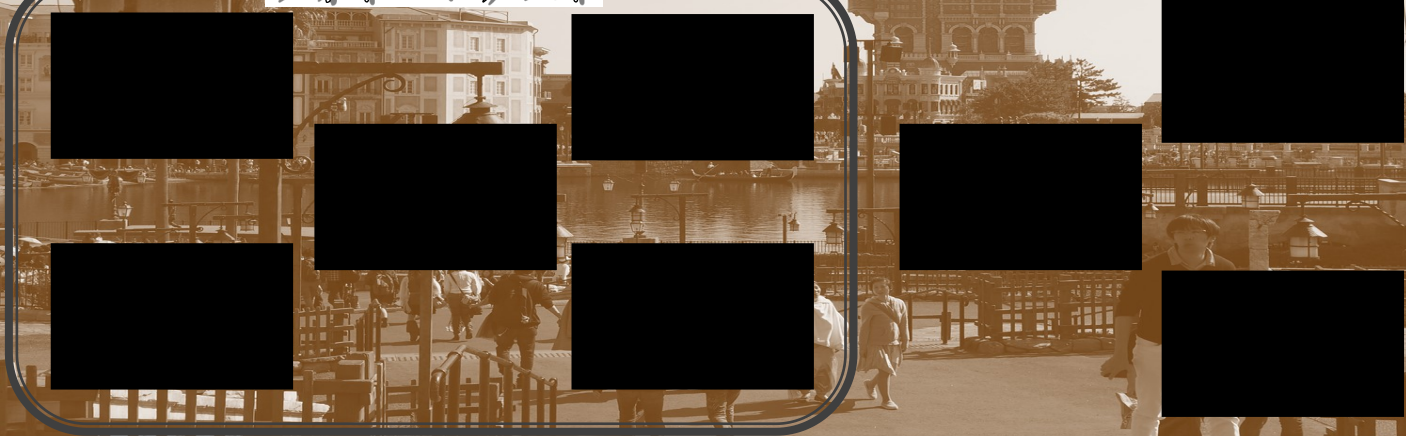
目標よりも悪い結果になった人は要注意です。危機感をもって、自分を見つめ直してください。悪い結果になったことには理由があるはず。勉強時間が不足していた、目標を甘く設定してしまった、授業の欠席が増えて分からない部分が多くなった、といった理由に該当する人は、期末考査では同じことを繰り返さないようにしましょう。

放課後に残って勉強をするようになったり、分からないことを友達や先生に聞くようになった人は、確実に伸びています。期末考査では、全員が目標以上の結果になることを願っています。



遠足(ディズニーシー)

フォトコンテスト



保健室より

季節の変わり目など気候の変化が激しい日が続き、自律神経の調整が追いつかなくなり体調不良、いわゆる「自律神経の失調」状態となって体調不良を訴える人が増えています。例えば、「からだガシャキっとしない」、「疲れがとれない」、「食欲がない」、「朝起きるのがつらい」、「一日中眠い」、「夜、寝つけない」などです。そういう時には、自律神経を整える免疫力を強化するために、0時までには眠り始め、7～8時間の質の高い睡眠が大切です。また、1日5分の運動の習慣を毎日の生活に取り入れると、交感神経が再生します。だるいと言って、ごろごろしているといつまでも体調は戻りません。他には、なにか好きなことをして気分転換することでストレスを発散させることも効果があります。

「とにかく元気をだそう」と頑張りすぎるのは禁物です。

まずは生きるために必要な「食べる・動く・寝る」のリズムを自分なりにつかんで、無理をしないこと。いつも頑張っている自分に優しくするチャンスのもあると思います。

行事予定

月日	曜	行事等
11/17	金	宮工祭準備
18	土	宮工祭1日目
19	日	宮工祭2日目(一般公開)
20	月	代休(11/18分)
21	火	平常授業
22	水	代休(11/19分)

間違って休まないよう注意!

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