

2年次通信(起承) 11月号

平成29年11月6日発行 第17号

遠足～小江戸川越～



10月27日(金)の遠足で『川越』に行ってきました。天候にも恵まれ、全員が無事に遠足を終えることができました。『時の鐘』に集合し、午前中は『蔵造の街並み』や『菓子屋横丁』を回り、午後は班別自由行動。さいたま市の隣の市ですが、情緒あふれる街並み、歴史ある建造物、おいしい食事処があり、学ぶことが多い1日となりました。2年次全員の親睦もさらに深まり、今後の学校生活にも生きてくるでしょう。

川越市マスコットキャラクター『ときも』↑

保健通信 季節の変わり目、大丈夫？

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」状態となる人が増えています。例えば、「からだがシャキっとしない」、「疲れがとれない」、「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。

★ご連絡★

■ 宮工祭のご案内【11月19日(日)11:00～15:00】
2年次はホットドッグ・フランクフルト・ジュースを販売いたします。年に1度の機会ですので、ぜひともご来校ください。お待ちしております。

行事予定

11/14	火	県民の日【生徒休業日】
18	土	宮工祭(校内公開) 生徒集合：15:00
19	日	宮工祭(一般公開) 生徒集合：10:30
20	月	振替休日
21	火	平常授業【注意!】
22	水	振替休日

埼玉県立大宮工業高等学校

〒331-0802 さいたま市北区本郷町1970
TEL 048-651-0445