

平成 26 年 7 月 7 日

# さくら通信(7月号)

長崎県立佐世保中央高等学校定時制夜間部

仲夏の候、保護者のみなさまにおかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、県定通体育大会や第1回考査も終わり、夏休みには各学年で保護者面談や三者面談を計画しています。3年生にとっては進路決定の、また、1・2年生については今後の高校生活をより円滑に送るうえで、大切な相談の場となりますので、必ずご参加ください。

## 7月の主な行事

4日(金)	頭髪服装検査
9日(水)	メディアリテラシー教室
16日(水)	校内生活体験発表大会
17日(木)	球技大会
18日(金)	大掃除・全国大会壮行式・全校集会等
19日(土)	夏休み(～8/24まで)



※夏休み期間中…三者面談、夏季補習、面接指導(3年)が実施予定です。

8月9日(土)は平和学習のため、登校日となります。

## 平成 26 年度全国定時制通信制体育大会

### 長崎県予選大会

6月8日(日)

#### 【おもな結果】

○サッカー部	準優勝
○卓球部	男子団体 優勝 個人3位 吉田 翔一
○柔道部	男子個人 軽量級 優勝 井上 要一 3位 熊崎 純也
○バスケットボール部	男子 初戦敗退
○バドミントン部	男子団体 3位 女子団体 初戦敗退



## 求人票受け付け開始

3年生の皆さんにとって、大変忙しい時期がやってきました。

進路達成に向けのんびりとしている暇はありません。夏休みをどう過ごすか、これからがあなたたち自身の本領を発揮する大切な時といえます。このまま去年同様夏休みを遊んで過ごそうと思っている人。この1年間で勝負の時と決めて真剣に取り組もうと思っている人。それぞれの夏がやってきます。夢を叶えるも諦めるも『あなた次第』なのです。誰もあなたに変わって受験してはくれません。しっかりと考え一日一日を過ごしていきましょう。

3年生の就職希望者は求人票が各教室においてあります。(7月1日より)よく見て担任の先生や進路の係の先生方に相談しましょう。また、夏休み期間中下記の期間補習を実施します。意欲的に参加してください。

①7月22日(火)～8月5日(火)

※ 土日及び8月4日(月)を除く

②8月18日(月)～8月21日(木)

※ 面接指導のみ

◎昼夜逆転の生活になっている・・・あなたへ

\*昼夜逆転の生活が、心と体に出る悪影響とは？

**心**=①感情のコントロールの低下 ②意欲の低下

③記憶力の低下 ④思考能力の低下

**体**=①免疫力の低下 ②身体回復機能の低下 ③生活習慣病リスクの増加

**実は**

人の体には、血圧のリズムや体温のリズムなどに200以上のリズムがあるそうです。それらをコントロールしているところが、体内時計と呼ばれるものです。この時計には、朝になると活動し、夜になると眠るというリズムがあり、人の遺伝子に刻まれています。

昼間は、交感神経優位の状態で人の体は活動する

夜間は、副交感神経優位(リラックスする状態)になり体の機能が低下する

昼夜逆転になると、寝ていても交感神経系が働いている状態が続くため、夜もリラックスできなくなります。ホルモンの分泌も狂います。

### 解消法

睡眠にかかわる大事な睡眠ホルモンは、メラトニン。これは、太陽光を浴びて14～15時間後に分泌が始まります。そこで・・・

朝＝太陽の光(直射日光でなくても良い)を意識的に浴びる。

夜＝強い光を避ける。携帯電話やパソコンは(画面の青色は脳を覚醒してしまう)寝る前や寝床に入ってから利用厳禁!

### まとめ

①起床時間を一定にする。②朝起きたら日光を浴びる。③朝食を十分に摂る。④寝る前の3時間前に食事しない。⑤寝る前に携帯電話・パソコン等、神経を興奮させる機器を使わない。⑥ぬるめの風呂に10分ほど入り寝る。