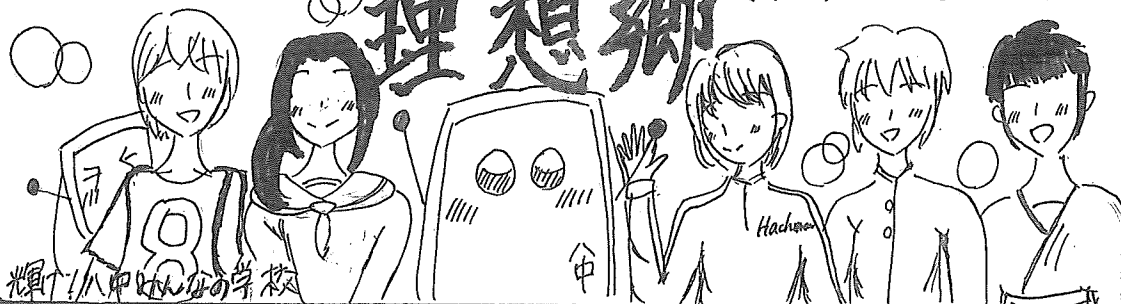


～個性を尊重し、^{ユートピア}理想郷^{高め合うことで充実した学校～}



生徒会新聞

2024年 7月17日(水) 8492号 文責(石巻署長)

規則正しい生活を

お祭り、海水浴 お家でゴロゴロ? 夏休みは楽しみがいっぱいです。
 つい、生活が不規則になりがちです。だと生活リズムが乱れると体に
 悪影響がでることも。大切なのは、体内のリズムを整えることです。

○睡眠のリズム○

就寝時刻と起床時刻を決めましょう。睡眠不足は、イライラを起こしたり、
 集中力を低下させたりします。

○食事のリズム○

食事のなかでも朝食は抜きがち。でも朝食は体のエネルギー源です。
 毎日決まった時間に食べましょう。

夏休みはパリオリンピックが開催されます。
 日本とパリの時差はなんと7時間
 日本が朝の7時、パリは夜の10時。生活リズムが崩れる原因になり
 そうです。気を付けてください。

オリンピック見るものランキング

1位 サッカー	50%
2位 野球	30%
3位 陸上	10%
テニス	10%



今日の担当は...! 文責

昨年度のオリンピック
 まで選手を応援
 しましょう。