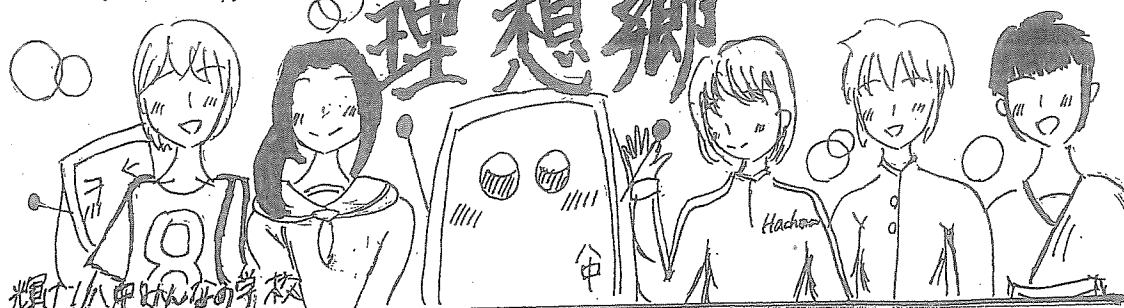
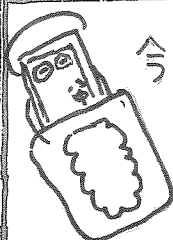


～個性を尊重し、^{フードピア}理想郷^{高め合うことで充実した学校へ}～



生徒会新聞

2024年10月2日(水) 8515号 文責(岡田日光来)

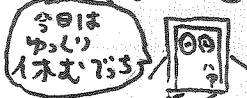


今日はテスト前日！早く寝るためには？^{まよまよ...}

みなさんはテスト前日は早く寝ていますか？

ベッドや布団に入っても良く寝つけない人いると思います。

そこで！この副会長の岡田が早く寝るためにできることを
糸屋馬食や見聞を通して紹介します



①テレビ・スマホなどは
寝る30分前にやめる

→ブルーライトを寝る前夜

見ることにやり直しが

昼間と甚だ違い
してしまいます。

②体に合った部屋の
温度で寝る

→暑いと汗をかき

寒いとお腹を

こわしてしまいます。

③あまり考え事をしない
→当日のことを考えると
ネガティブなことを
考えることがあり、
心面に感を抱いて
しまいます。

→30分間ナニする？

提出物の最終確認、社会、理科
などの日音記をするが良いです。

当日困らなくて済むので

ぜひやってみてください！



今日の担当は...!

<文責>

僕は特に③を

意識しています。考え事は

ポジティブな思想に、最小限まで

なくしています。