

おはよう!

4323

10月9日 水曜日

おはようございます。

中間テストの前日となりました。最近、昼と夜での寒暖差が大きく体調を崩す人が増えていると思います。そんな中テストが近づき、夜遅くまでテスト勉強をしている人もいるのではないのでしょうか。テスト前だからと気合を入れるのは良いことですが、季節の変わり目はとても体調を崩しやすいです。テスト直前ですが、夜更かしをせず、睡眠をしっかりととることが必要だと思います。これから肌寒くなる日が増えていきます。適切な服装を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

今日の予定

木曜日課、青少年主張大会