

おはよう!

4285号

6月28日 金曜日

おはようございます。

今日は、壮行会があります。大会に出場する選手の皆さん

を全力で応援できるようにしましょう。さて、突然ですが

皆さんは、睡眠時間をきちんと確保できていますか？ 昨日は

テストもあり、「あまり寝てない」、「寝不足」という人もいるのでは

ないでしょうか。睡眠には、集中力、判断力、記憶力などを保つ

という大きな役割があります。勉強やスポーツをするに

あたり、睡眠時間が短いと、心や身体の疲れが回復せず、

やる気がおさなくなったり、気分が悪くなったりします。

3年生は最後の大会が近づき、練習に熱かこもっていると思っ

ますか、睡眠をとって疲れをなくし、大会にのぞめるようにしましょう。

・壮行会

今日の予定