

生活リズムを整えよう !!

夏休み、ゆっくり休んだはずなのに、
2学期が始まって体がだるい、気分
が落ち込むという生徒がいます。

その原因は、ソーシャルジェットラグ
(社会的時差ぼけ)かもしれません。

今から、2学期の生活を
意識して生活リズムを
整えましょう。



保護者の皆様、ご協力ください

