

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休み明けは体がだるい、寝不足を感じる人が多いです。連休の生活リズムを元に戻すために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。