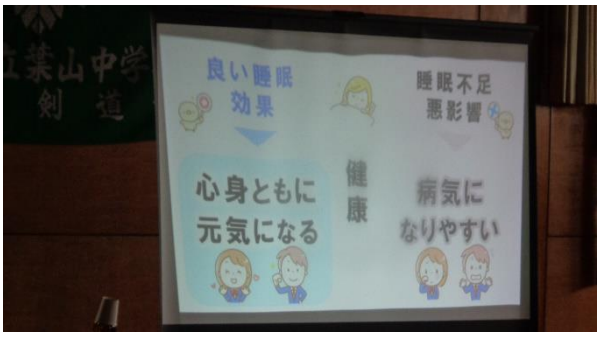
2年生出前講座「睡眠で未来が変わる」（２／２）

２月２日（金）の４校時に、２年生に向けて睡眠についての講演会を開催しました。講師として、東洋羽毛の睡眠健康指導士の方をお招きし、睡眠が健康に及ぼす効果について学習しました。疲労回復や心身の健康だけでなく、学力やスポーツ、さらにはメンタルにも影響があることや、生活リズムの大切さについても学ぶことができました。人生の３分の１は睡眠。これを機会に、自分の睡眠や生活リズムを振り返り、自分の健康についての関心を高めて、日々の生活を過ごしてほしいものです。