

『令和6年度 あっそう（麻生）なんだ情報』（Vol.3）

寝る子は育つ（アタマもカラダも） 夏休み、生活リズムが乱れがちです。大切なのは、睡眠。睡眠は脳と身体を成長させる役割があります。朝は太陽の光をあびて、朝食をしっかりと摂り、夜更かしの習慣化を避けましょう。