

最近、前に着てた服が合わなくてさー



さらに大問題!!

志奈子が大人っぽく
きれいになって
いました…

それに比べて
私ったら!!



何でこんなに
差が出て
しまったの!?

結局何も
買わなかったよ

おもしろ

ふわっ

おもしろい



あっ

新規オープン

有名なたこ七が
オープンしてる!!

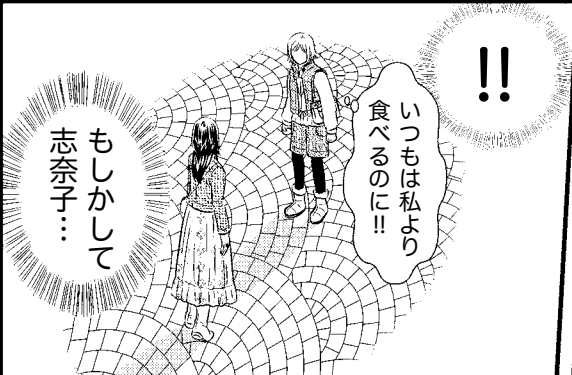
もちろん
食べるよね?

あ…
私は遠慮しとく

!!

いつもは私より
食べるのに!!

もしかして
志奈子…









千早君には
あんな子
似合わないよね

なるもん…

最近
調子悪いな…

おなかすいて
眠れない…

絶対にやせて
ふさわしい子
になるもん!!

もうっおなか
うるさいっ!!

千早君が
かわいそう



こ、こんな間違い
もうしないもん!!

気をつけろよー

どうしてあんな
初歩的ミス…



千早のひとくちメモ

睡眠の 大切な役割



睡眠は、ただ脳と体を休めるだけではなく、大切な役割がたくさんあるんだ。

その中の1つが、「脳の記憶の定着」。睡眠は、その日に脳に入ってきたたくさんの情報を整理して、必要なものを記憶として脳に記録する。こうすることで、技能や知識の向上につながるんだ。

つまり、定期テストや受験の勉強するときは、夜中寝ないでずっとやるよりも、しっかりと睡眠をとりながらやる方が成果が上がるってことだね。