

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

たこ七

たこ七

あ…
私は遠慮しとく

有名なたこ七が
オープンしてる!!

もちろん
食べるよね?

!!

いつもは私より
食べるのに!!

もしかして
志奈子…







ダイエット
してるの？

まさか！
ダイエットなんて
してないよ！

自分は秘密にして
私のことだけ探ろう
としてるのね！！

……



あれー？
スリムになっ
たんじゃない？

えーそお〜？
そんなことない
と思うけどお〜

私だって秘密に
ダイエットして
志奈子を驚かせて
やるんだから！！

イメージ画像



テストどう
だった？

あ…細かい
ミスが…



授業中

ここはテスト
に出るからな

なんか集中
できないな
先生の教え方
悪いんじゃない



ちゃんと見直し
しなかったのか？

見直したはず
なんですけど…
なぜか回答欄が
ずれてて…

おおーい

ほ〜っ。



千早君には
あんな子
似合わないよね

最近
調子悪いな…

なるもん…



こ、こんな間違い
もうしないもん!!

気をつけろよー

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



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。