

One Step



第 74 代生徒会通信 No.9

発行日:5 月 22 日(金)

作成者:会長

副会長

長い休校が続いていますが、元気に過ごしていますか？

家で過ごす時間が多くなり、ストレスもたまってきていると思います。下に「おすすめ免疫 UP 法・休校中の私の勉強法」を載せているので、ぜひ、やってみてください。私は最近、自分の部屋や机の片付けをしています。ロッカー整理と同じで、片付けをするとスッキリして勉強にも集中できるようになります!!コツは、収納ケースを上手く活用することと、何がどこにあるか、一目で見てわかるようにすることです。種類(筆記用具・メモ帳・電子機器など)を分けて整理すると、机や引き出しの中が見やすくなると思います。片付けをすると出てくる物が、ゴミです。最近ではゴミが多くなり、ゴミ収集業者さんが大変だそうです。そこで、少しでもごみを減らし、地球環境を守るために、**リサイクル回収物**を集めてみませんか？皆さんのほんのちょっとの気持ちが集まり、1つの大きな力になります。少しでも構いません。皆で **Let's リサイクル!!**学校再開まで後少し、元気に過ごしてください。生徒会長

おすすめ免疫 UP 法

・乳酸菌をとる

乳酸菌 B240 は感染源である目、鼻、口の粘膜を上げ、病原体の侵入を防ぐことが期待されています。

★乳酸菌は、ホットヨーグルトか、豆腐・納豆・わかめにのせたキムチでとると効果が期待できると言われています。キムチは熱すると効果があまり出ないそうです。

休校中 私の勉強法！

①スマホの使用時間を決める

スマホばかり触っていると、勉強に集中できません。ゲームも同じです!体調不良の原因にもなります。切り替えを大切に、適度に使用しましょう。

②勉強しない日を作る

適度なリラックスも必要です。この日は、好きなことをして、しっかり休憩しましょう!!スマホ・ゲームのしすぎに注意!!(私は2週間に1回のペースです)

【こんな時だからこそやってみよう！】

1年生のみなさんにはまだ説明できていませんが、錦城中学校ではアルミ缶・スチール缶・ペットボトルキャップ・牛乳パック・プルトップのリサイクル活動に取り組んでいます。



こんな時期だからこそ、ストレスをためずにリサイクル回収物を貯めてみませんか？この期間で貯めておけばたくさん集まると思います。ジュースや牛乳などを飲んだら少し目をつけてみてください。暑くなってきたドリンクを飲む人も多いと思います。アルミ缶・スチール缶・ペットボトルキャップ・牛乳パック・プルトップが回収可能です。

ご協力よろしくお願いします!!

生徒会副会長

