

HOKEN COLUMN

今年度は、睡眠の大切さを考えてもらいたいと思
い、睡眠講座に申し込んでみました。

中学生の今だからこそ、夜更かしが楽しいのかもし
れないけど、成長期だということも考えてほしいな
と思います。たくさん成長しなければいけない時に、
成長ホルモンの妨げをしてはダメだよ。ぐっすり眠
ることによって出る成長ホルモン。是非、たくさん放
出してください。私は、アンチエイジングのために
ぐっすり寝て成長ホルモンを出したいと思います。

もうすぐ夏休みですね。友達と遊ぶことも楽しいか
もしれないけど、一人で過ごすことも落ち着きませ
んか？どちらを選ぶのも個人の自由。ボッチなどど
思わずに、ひとり時間を満喫してください。