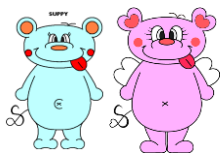

令和５年１１月２日

# 生 徒 指 導 部 通 信　第１３号

大阪府立吹田東高等学校　生徒指導部

***こころの健康を維持するために***☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## 睡眠と栄養・・・足りていますか？

***学習にも効果的***

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆