

**William A. Shine**  
**GREAT NECK SOUTH HIGH SCHOOL**  
**SHARED DECISION MAKING COMMITTEE**



南高中的家長和學生們,

請記得要:

**睡眠充足.**

**吃早餐並且找時間 吃午餐.**

**記得喝水讓一整天保持水分充足.**

很多學生到校都精神不繼因為晚上睡眠不足. 最近一份問卷顯示我們學校 11 年級生裡有百分之 75 的學生認為他們睡眠不足,主要原因是拖到最後一分鐘才做功課,或是花太多時間在電子用品上. 請按下列連結來參閱如何改善睡眠品質以及充分睡眠的重要性 [HERE!](#)

有些學生在白天不吃東西,所有很多人在後來都因為缺乏食物而感到頭暈. 鼓勵您的孩子要飲食正常. 如果他們沒有時間在學校餐廳買食物,可以自己從家裡帶東西來吃. 請按下列連結參閱如何確保適當的營養以及其重要性 [HERE!](#)

學生應該隨時保持水分充足以避免頭暈或昏倒. 在主任辦公室,學校辦公室的對面以及東體育館的外面有很多過濾水的補給站讓學生水瓶加水. 可以從家裡帶自己的水瓶或是在學校商店購買. 請按下列連結來參閱如何保持水分充足以及其重要性 [HERE!](#)

謝謝您的時間和合作讓我們一起改善學生的身心健康.



Great Neck 南高中共同決定委員會