

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



South High 부모 및 학생들에게,

다음 사항을 꼭 기억해 주십시오:

충분한 수면

아침과 점심 식사 하기

충분한 수분 섭취를 위해 물 마시기

많은 학생들이 충분한 수면을 취하지 않고 피곤한 상태에서 등교합니다. 최근 11 학년 학생들을 대상으로 실시한 설문 조사에 따르면 75 %의 학생들이 숙제, 할일 미루기 또는 전자 제품 사용 시간 때문에 주로 잠을 자지 못했다고합니다. 수면의 질을 향상시키는 방법과 충분한 수면을 유지하는 것의 중요성에 관한 자세한 정보는 [여기](#)를 클릭하십시오!

어떤 학생들은 하루 종일 식사를 하지 않으며, 그중 많은 학생들이 어지러움 호소합니다. 자녀가 식사를 할 수 있도록 독려해 주십시오. 카페테리아에서 음식을 살 시간이 없다면 집에서 음식을 가져올 수도 있습니다. 적절한 영양과 그 중요성에 대한 자세한 내용을 보려면 [여기](#)를 클릭하십시오!

학생들은 현기증이나 기절을 피하기 위해 충분히 수분을 섭취해야 합니다. 학장 사무실 맞은 편, 메인 오피스와 동 체육관 맞은 편에서 학생들은 물병을 채울 수 있습니다. 물병은 집에서 가져 오거나 학교에서 구입할 수 있습니다. 수분 섭취 방법과 그 중요성에 대한 자세한 내용을 보려면 [여기](#)를 클릭하십시오!

학생들의 건강을 향상시키기 위해 협력해 주셔서 감사드립니다.



The Shared Decision Making Committee
Great Neck South High School