



もぐもぐつうしん

兵庫県立和田山特別支援学校 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田1987-1
TEL 079-674-0214 FAX 079-674-0279 <http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-sn/>



今月の目標は「夏を元気にすごす食生活をしよう」です。

夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。水分補給もこまめにするように心がけましょう。



こんな症状があったら、夏バテかも…



だる～

からだ
体がだるくて、朝起きるのがつらい。



ぼ～っ

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。



いらない

食欲がわかない。



おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…



バランスよく食べる。

バランス



とり過ぎ
注意！

冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめにする。



28℃

冷房の設定温度に
気をつける。

食育体験活動（実えんどうのさやむき）

小学部のみなさんがさやむき体験をしました。
集中して取組んでくれましたよ。

おいしい まめごはん になりました

