

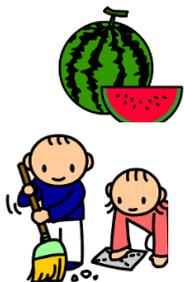
# 支援センターだより

令和4年7月20日発行

岐阜本巣特別支援学校

地域支援センター部 第3号

## 夏休みが始まります！



もうすぐ夏休みが始まります。依然として新型コロナウイルスの流行が続いており、今年の夏も家で過ごす時間が長くなるかもしれません。そんなときだからこそ、家でできる体験を大切にしていきたいと思います。

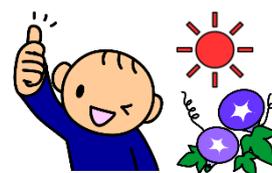
今年の夏休みは、家で楽しめる新しいことに挑戦してみたいでしょうか。例えば工作やごはん作り、おやつ作り、スポーツ、学習等、普段なかなかできないけれど、時間のある夏休みならできそうなことを一緒に行ってみてはいかがでしょうか。たくさん触れ合って、たくさん笑って、充実した



☆今回は、当校栄養教諭の伊藤加奈子先生に、食生活の観点から元気に過ごすポイントを教えていただきました。

## 夏休みも元気に過ごしましょう！

暑い夏を元気に過ごすために、3つのポイントを紹介します。



### 1 早起きして、朝ご飯を食べましょう

生活リズムを整え、暑さに負けない体のために、毎日朝ご飯をしっかり食べるようにしましょう。

### 2 上手に水分補給

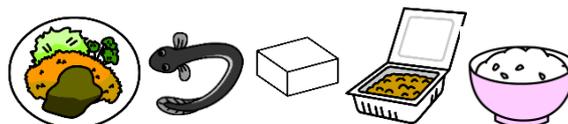
熱中症や脱水症状にならないよう、喉が乾く前に水分を摂るとよいです。こまめに少しずつ飲みましょう。甘いものや冷たいものは、食事が食べられなくなったり、胃腸を冷やしたりします。冷えすぎていないお茶やスポーツドリンクがよいですね。

### 3 ビタミンB1をとりましょう

ビタミンB1は、疲労回復に大切な栄養素です。

ビタミンB1は、ニンニク、ねぎ、玉ねぎ、ニラ などと一緒にとると、吸収がよくなります。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、玄米など

夏季休業中、何かお困りのことがございましたら、当校の地域支援センターや各種相談窓口にお電話ください。

地域支援センター 特別支援教育コーディネーター：高田

岐阜本巣特別支援学校 TEL 058-239-9712

E-MAIL c27398@gifu-net.ed.jp

センター直通携帯電話 090-6806-3774

