難聴学級だより

R8.7.16　No.4
江戸川区立鹿本中学校
難聴通級指導学級

1学期も終わりです

日ごとに暑さが増し、本格的な夏を迎えました。こまめに水分補給ができていますか。熱中症を予防するためにも、のどが渇く前に水分をとることを心がけましょう。

暑さで疲れが出やすい時期ですが、スーパーや八百屋には、トマトやきゅうり、オクラ、ゴーヤなど、おいしい夏野菜がたくさん並んでいます。旬の野菜は栄養価も高く、夏バテ予防にも効果的です。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。

これを書いている私も、小学生の頃はトマトの青臭さが苦手でした。しかし、大人になった今では、暑い日に塩を少し振りかけたトマトのみずみずしい甘さを、おいしいと感じるようになりました。味覚も少しずつ変わるものなのだなあと、しみじみ感じています。

待ちに待った夏休みが始まります。いつも以上に部活動に力を入れたり、普段なかなか会えない友達と過ごしたりと、それぞれ長期休みにしかできないことを計画していることと思います。暑さに気を付けながら、充実した夏休みを過ごしてください。そして、2学期に元気な皆さんと再び会えることを楽しみにしています。

○●○●○●