



卷之三

暑熱に負けず元気に過ごそう

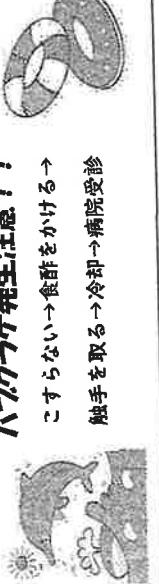
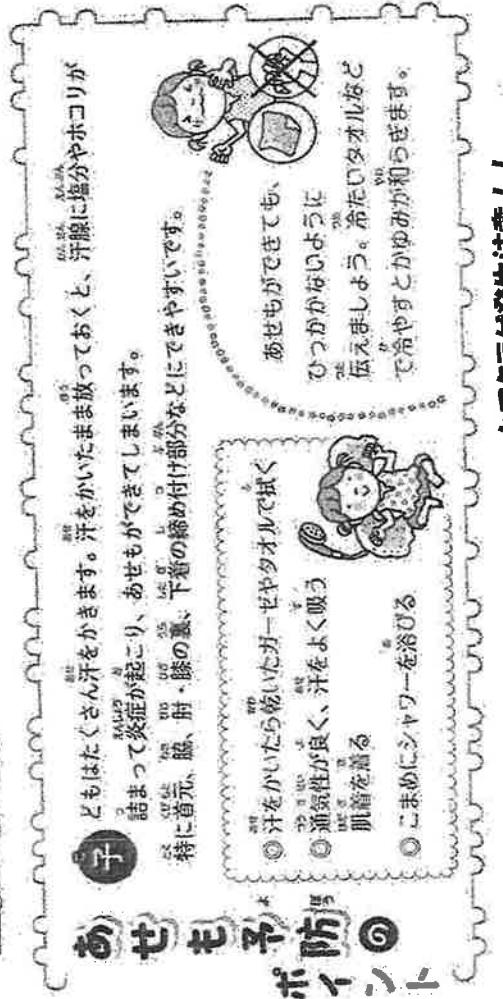
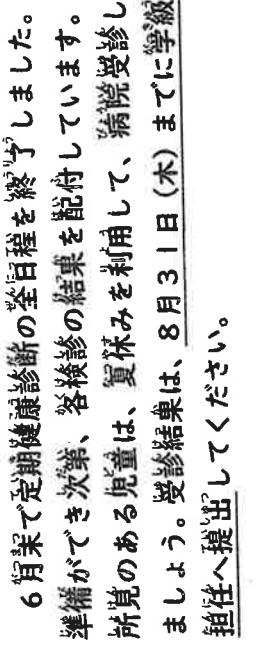
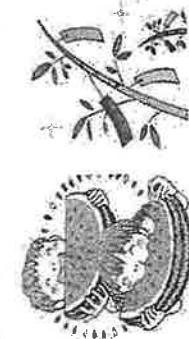
★おうちの人と一緒に読みましょう。

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる漬物たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いはせずにしっかり漬物を取って、元気に夏を過ごしましょう！

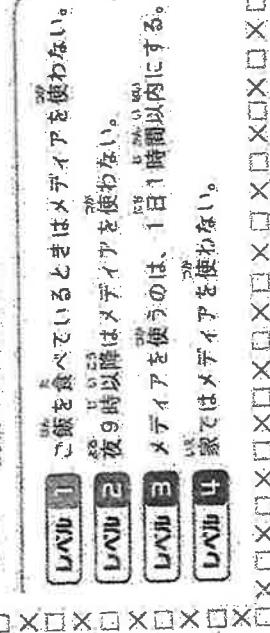
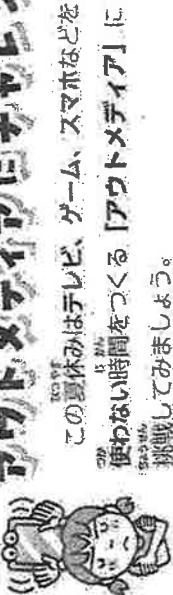


症防

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旨のものを食べて夏バテを予防すると良い。好き嫌い



あせも予防⑥
ボイハイ



7月21日から待ちに待った夏休みです。外出するときは、交通事故や水難事故などに遭わないよう安全に気をつけてくださいね。『卓球・卓球esson』の規則正しい生活を送り、楽しい夏休みにいきましょう。8月25日に会えるのを楽しみにしています。