

## なつやす けんき たの 夏休みを元気に楽しくすごしましょう！

あすからなつやすはじまります。34日間の長い休みです。休みが始まる前にしっかりと目標や計画を立てましょう。夏休みが終わるときに、「いい休みだった！」と思えるようにしてください。

### まいにち けんこう すくすく 健康に過ごすために

楽しい夏休みを過ごすためには、何よりも健康でいることが一番です。梅雨が明けると、ますます暑い毎日が続きます。夏バテをしないように心がけましょう。また、以前のように大きな話題にはなっていませんが、少しずつ新型コロナウイルスの流行も広がっています。これからもしばらくは注意が必要です。暑い夏を元気に乗りこえてください。

○休みの間は不規則な生活になります。夜ふかし、朝寝坊、睡眠不足にならないように、規則正しい毎日を送るようにしましょう！冷房のきいた涼しい部屋で一日中ゴロゴロと寝てばかりいないで、朝夕の少し涼しい時間に散歩や軽い運動などをして、体力が落ちないようにしましょう！

○今年も35℃を超える猛暑日が多くなりそうですね。くれぐれも熱中症にならないよう、暑い昼間の外出を控えるなど、注意をしましょう！また、家にいても熱中症の心配はあります。冷やしすぎないように気をつけながら、がまんをしないで上手に冷房を使いましょう！

○暑いときは、どうしても冷たいものばかり飲んだり食べたりして、食欲がなくなってしまいます。たくさんでなくてもいいので、しっかり栄養のあるものを食べるようになります！

○新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行しています。これまでと同じように、できるだけ人ごみを避け、マスクをつけるようにしましょう。こまめに手洗いやうがいをするなど、感染予防対策に努めましょう。

○暑くてじめじめする梅雨から夏のあいだは食べ物も腐りやすく、食中毒の原因となる菌が増えやすい季節です。菌をつけないよう清潔にする。食べ物は加熱する。食べない料理は冷蔵庫にかたづけるなど、気をつけましょう。

○これまでの勉強のふりかえりや、ゆっくりと時間をかけて本を読む、日記や作文を書いてみるなど、長い休みだからこそできることにチャレンジしてみましょう！サマースクールで学校に来たときに、図書館にも行ってみませんか？図書館だよりでも紹介しているように、新しい本が入っていますよ。図書館開館日：7月24日(月)～26日(水)

12:00～16:00

2023（令和5）年度

## 夏休み～8月行事予定

日	曜	学校行事	A	B	給食
21	金	夏季休業始まり かきゅうぎょうはじ 家庭訪問期間 (昼・夜) かてい ほうもん きかん ひる よる			—
22	土				
23	日				
24	月	サマースクール①	さまーすくーる サマースクール ちゅうかんぶ 昼間部:13:30～15:30 夜間部:10:00～12:00		—
25	火	サマースクール② あずか きんひきお び 預り金引落とし日			—
26	水	サマースクール③ やかんぶ			—
27	木	S.T.E.P 自然体験学習 (滋賀県方面) すてっぷ しせん たいけん がくじゅう しが けん ほうめん			—
28	金	S.T.E.P(ステップ) しゃうこう 集合:8:50 かいさん 解散:17:40ごろ			—
29	土				
30	日				
31	月				—
1	火				—
2	水				—
3	木				—
4	金				—
5	土				
6	日				
7	月	学校閉鎖日 がっこうへいさ び			—
8	火	学校閉鎖日 がっこうへいさ び			—
9	水	学校閉鎖日 がっこうへいさ び			—
10	木	学校閉鎖日 がっこうへいさ び	がつのか げつ がつ にち すい 8月7日(月)～8月16日(水)		—
11	金	山の日 やま ひ	きかんちゅう きんきゅうれんらく ※この期間中の緊急連絡は		
12	土		080-4446-6113		
13	日		ねが にお願いします。		
14	月	学校閉鎖日 がっこうへいさ び			—
15	火	学校閉鎖日 がっこうへいさ び			—
16	水	学校閉鎖日 がっこうへいさ び	大 だい		—
17	木				—
18	金				—
19	土				
20	日				
21	月				—
22	火				—
23	水	夏季休業終わり かきゅうぎょう お			—
24	木	2学期始業式 がっこうしきょうしき 《昼・夜》身体計測 ひる よる しんたい けいそく	2学期始業式 登校時間 ちゅうかんぶ 昼間部:16:00 夜間部:16:30		—
25	金	《昼》校外学習 ひる こうがいがくしゅう あずか きんひきお び 預り金引落とし日			○
26	土				
27	日				
28	月	(交流)共同作品④ こうりゅう きょうどうさくひん			○
29	火			かてい 家庭 おんがく 音楽	○
30	水				○
31	木			びじゅつ 美術 たいいく 体育	○