

夏休みを元気に楽しくすごしましょう！

明日から夏休みが始まります。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 毎日を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。

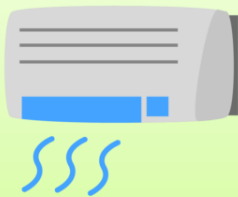
○休みの間は不規則な生活になりがちです。夜ふかし、朝寝坊、睡眠不足にならないように、規則正しい毎日を送るようにしましょう！冷房のきいた涼しい部屋で一日中ゴロゴロと寝てばかりいないで、朝夕の少し涼しい時間に散歩や軽い運動などをして、体力が落ちないようにしましょう！



○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。



○今年も35℃を超える猛暑日が多くなりそうです。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う。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しましょう！



○暑くてじめじめする梅雨から夏のあひ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	かき きゅうぎょうはじ 夏季休業始まり			—
22 土	かてい ほうもん きかん ひる よる 家庭訪問期間（昼・夜）			
23 日				
24 月	サマースクール①			—
25 火	サマースクール②			—
26 水	サマースクール③			—
27 木	すてつぷ しぜん たいけん がくしゅう しが けん ほうめん S.T.E.P 自然体験学習（滋賀県方面）			—
28 金				—
29 土				
30 日				
31 月				—
1 火				—
2 水				—
3 木				—
4 金				—
5 土				
6 日				
7 月	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
8 火	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
9 水	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
10 木	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
11 金	やま ひ 山の日			
12 土				
13 日				
14 月	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
15 火	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
16 水	がっこうへいさ び 学校閉鎖日			—
17 木				—
18 金				—
19 土				
20 日				
21 月				—
22 火				—
23 水	かききゅうぎょう お 夏季休業終わり			—
24 木	がっき しぎょう しき ひる よる しんたい けいそく 2学期始業式 《昼・夜》身体計測			—
25 金	ひる こうがいがくしゅう あずか きんひきお び 《昼》校外学習 預り金引落とし日			○
26 土				
27 日				
28 月	こうりゅう きょうどうさくひん (交流)共同作品④			○
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	○

8月

授業日数

6

日

給食回数

5

回