

## もうしょ なつ げんき 猛暑の夏を元気にすごしましょう！



### 健康第一の生活をしましょう！

京都盆地特有のむし暑い夏の時期はなんとなくだるくて元気が出ません。よく冷えた家の中にこもりっぱなしになっていたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしてしまったり、不規則な生活リズムになってしまふと、体だけでなく、気持ちも元気がなくなってしまいそうです。

○がまんせずに冷やしすぎないよう気をつけて、上手にエアコンを使いましょう。



○一日三食、バランスのとれた食事をとるようにしましょう。

○夜ふかしをせずに、早めに寝るようにして、一日の疲れをとりましょう。



(少しぬるめのお風呂にゆっくりと入ると、睡眠の質も良くなります。)

○こまめに水分補給をしましょう。

○朝や夕方の涼しいときに、自分の体力にあった運動をするように心がけましょう。

今年の梅雨はかつてない短さで開けてしまいました。まだ、夏の暑さに体の準備ができていない時期です。昨年の夏はこれまでにない記録的な暑さといわれていましたが、今年の夏はそれ以上になるかもしれません。暑い夏を乗り切るため、少しずつ体が慣れるように毎日の生活に気をつけましょう。また、大雨や台風などによる災害への備えも今のうちに確認をしておきましょう。元気に楽しい夏休みを迎えることができるよう、今すべきことを考えてみましょう。



### 昼間部自然体験学習 S.T.A.R.T

6月13日金曜日、滋賀県の比良げんき村に行きました。梅雨時期でしたが、この日は天候に恵まれ、晴れた中で野外炊事と木工クラフトをしました。



野外炊事では班ごとに自分の役割をしっかりおこない、おいしいケーライスを作りました。自然の中で食べる食事は格別でした。木工クラフトでは、キーラック作りに挑戦しました。杉板を削り、口ウを塗り、目玉を付けて素敵なキーラックを作りました。普段の授業では体験できない、思い出に残る活動になりました。



### ガーデニング～ここにお花を咲かせましょう！

昼夜間部合同でガーデニングを行いました。正門付近を中心に夏の素敵な花の苗をプランターに植えました。土に触れ、水をやり、花が咲く瞬間に立ち会うことで、私たちの心にも静かな癒しが訪れます。忙しい日々、一輪の花が忘れていた穏やかな気持ちを呼び起こしてくれることでしょう。

れいわ ねんど  
2025(令和7)年度がつ ぎょう じ よ てい  
7月行事予定

日	曜	がっこう ぎょうじ 学校行事	A	B	給食
1	火	がくしゅうかくにん ねん 学習確認プログラム2年(6/30より)	おん 音	か 家	○
2	水	ストレッチ②			○
3	木		び 美	たい 体	○
4	金	がっこうあんぜん ひ 学校安全の日			○
5	土				
6	日				
7	月				○
8	火		か 家	おん 音	○
9	水				○
10	木	きゅうしょくもうしこみしめきりび 給食申込締切日 ちゅうやかんぶこべつこんだん きかん 昼夜間部個別懇談期間	たい 体	び 美	○
11	金				○
12	土				
13	日				
14	月				○
15	火		おん 音	か 家	○
16	水	かがく がくしゅう 科学センター学習15:50~18:00			-
17	木		び 美	たい 体	○
18	金	がつきしゅうぎょうしき <ひる> ひ こう ぼう し きょうしつ おお そう じ 1学期終業式17:30《昼》非行防止教室15:40 大掃除17:00			-
19	土				
20	日				
21	月	うみ ひ 海の日			
22	火	か き きゅうぎょうじ 夏季休業 始まり サマースクール① 夏季家庭訪問期間(昼・夜)			-
23	水	サマースクール②			-
24	木	サマースクール③			-
25	金	あずか きん ひきお び S.T.E.P アウトリーチコンサート 預り金引落とし日			-
26	土				
27	日				
28	月		じゅぎょうにっすう 授業日数	14 日	きゅうしょく 12 回 給食
29	火				
30	水				
31	木		ひる こうがいがくしゅう 《昼》校外学習		

8月 26(火) 2学期始業式・身体計測・【夜】8月入学 日 29(金) 《昼》校外学習