

もうしょ なつ げんき 猛暑の夏を元気にすごしましょう！



けんこうだいいち せいかつ 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も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うと、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するようにしましょう。
- 夜ふかしのせいで、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、例年通りしっかりと雨が降っています。台風の接近で大雨警報がでるなど災害への注意が必要ですが、夏の暑さに体の準備ができていない時期です。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。毎年、「これまでにない記録的な暑さ」といわれていましたが、今年の夏も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。元気に楽しい夏休みを迎えることができるように、今すべきことを考えてみましょう。

らうかんぶ ぜんぜんたいけんがくしゅう 昼間部自然体験学習 S.T.A.R.T

6月12日金曜日、宇治にあるアクトパル宇治に行きました。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とこない、おいしいカレ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、手作りコマ作りに挑戦しました。コマに思い思いの色をぬり、回すときれいな模様が浮かび上がりました。出発まで時間ができたので、室内で休憩したり、アスレチックに挑戦したりしました。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～こころ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引き起こしてくれることでしょう。



2026 (令和8) 年度

7月行事予定

らくゆうちゆうがっこう 洛友中学校
じつぎかもく 実技科目

日	曜	学校行事	A	B	給食
1	水	ストレッチ① 学習確認プログラム2年 ALT			○
2	木		たい	び	○
3	金	(交) 紙芝居④+七夕			○
4	土				
5	日				
6	月	(交) 文化祭オリエンテーション ↓			○
7	火		おん	か	○
8	水				○
9	木		び	たい	○
10	金	(交) S.T.E.Pに向けて 給食申込締切日			○
11	土				
12	日				
13	月	個別懇談①			○
14	火	個別懇談② 夜間のみ →	か	おん	○
15	水	科学センター学習			-
16	木	個別懇談③ 夜間のみ →	たい	び	○
17	金	個別懇談④			○
18	土				
19	日				
20	月	海の日			
21	火	個別懇談⑤ 夜間のみ →	おん	か	○
22	水	1学期終業式17:30 《昼》非行防止教室15:40 大掃除17:00 ALT			-
23	木	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) ALT			-
24	金	サマースクール②			-
25	土				
26	日				
27	月	サマースクール③ 預り金引落とし日			-
28	火	S.T.E.P (生徒会)			-
29	水				-
30	木				-
31	金				-

授業日数 15 日 給食 13 日

8月	26 (水) 始業式・【夜】8月入学日
	28 (金) 《昼》校外学習 (京都水族館)