



令和7年7月
長岡京市立長法寺小校

夏休み、計画的に!



いよいよ夏休みが始まります。勉強や遊びなど、いろいろと計画を立てて、わくわくしているのではないのでしょうか。夏休み中もきびしい暑さが続きます。健康や安全に気をつけて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。2学期始業式に元気に会いましょう!

あつさをのりきる! 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



トマト、ピーマン、
なす、オクラ…ほか
にはどんな夏野菜が
あるかな。

水分ほきは水やお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



ジュースには砂糖がたくさん入っています。水やお茶をメインにして、ジュースは時々楽しむ程度にしよう。

内臓にふたんがかかり、おなかをこわしたり、だるさなどの不調につながります。温かいものも意識して食べよう。

熱中症に注意

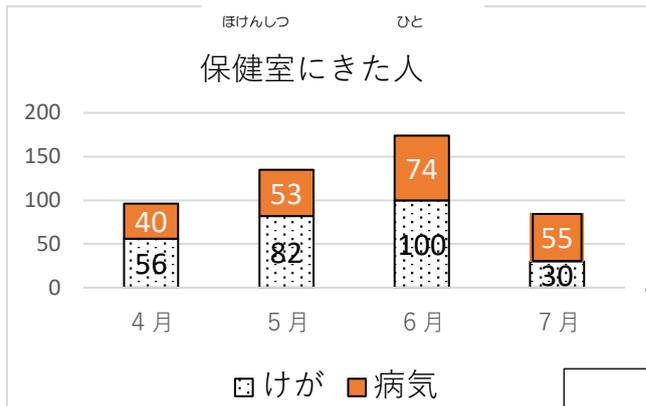


外に行くときはぼうしをかぶる。



のどがかわく前に水分補給をする。

いちがつきほけんしつ ようす
一学期保健室の様子



けがのうち、病院にかかったけがは
8件でした。
ルールをまもって安全にすごそう！



りんご病
本校でも低学年を中心に、りんご病(伝染性紅斑)にかかる人がいました。発疹のみで発熱等の症状が出る人はほとんどおらず、ホッとしました。
まだ、全国的な流行が続いています。予防は手洗い・マスク着用です。一度かかると免疫ができ再感染は少ないといわれています。

暑さ指数
その日の10時と13時の暑さ指数を保健室前に掲示しています。暑くなってくると「今日は「危険」になるって天気予報でみた。」「昼休み、外で遊べる?」「プール入れるかな。」など暑さ指数を気にかけながら、過ごしていました。



おうちの方へ
いつもご協力いただきありがとうございます。健康診断で異常の疑いがあり受診勧奨用紙お渡しした場合も、早々に受診していただきありがとうございます。お子さまが元気に気持ちよく毎日を過ごせるように、まだの方は一度受診されることをおすすめします。
お子様のことでご心配なことや知っておいてほしいことなどありましたら、お気軽にご相談ください。
酷暑のなかですが、充実した夏休みをお過ごしください。

