



令和8年7月
長岡京市立長法寺小学校

元気いっぱいの 夏休みにしよう

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！



なつやすみもけんこうに！

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

熱中症に
注意



外に行くときはぼうしをかぶろう。



のどがかわく前に水分補給をしよう。

夏のおでかけ ～ 安全に気をつけて ～



△ 川や海でのあそび △
かならず大人と一緒にいきましょう。

△ 交通ルール △
特に自転車の乗り方には気をつけましょう。



を埋めよう! ぜんぶできてる? 正しい自転車マナー

① 車道は がわを走ろう

② 歩道では、車道がわを 通ろう

③ で走らない

④ 出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命を
うばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



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。