

ほけなだより

令和8年5月20日(水)
No.3
札幌市立平和小学校

「運動会の練習が始まっています。一生懸命、練習することは立派なことですが、その反面、けがや体調不良も起こしやすい時期…運動会本番で練習の成果が発揮できるよう、日頃からけがを予防して、体調も整えていきましょう。運動会を元気に迎えられるよう、お子様と一緒に読みください。

おふろと睡眠で
しっかりつかれを
とりましょう。



朝すっきり
起きられると
GOOD!



朝ごはんを
食べてパワーを
つけましょう。



いざ練習…
の前に!
確認しよう

マジックテープなど
で、高さを調節でき
ますか?

足の甲



つまさき

指を自由に動かせるくらい
のゆとりはありますか?

かかと
ぶかぶか
だったり
すりへっ
たりして
いません
か?

お家に
帰って…

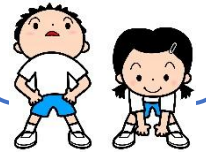


うんどうかい げんき 運動会を元気に むかえるコツ!

長い爪はけが
のもと! 爪を
切りましょう。



丁寧に準備体操
を! 手首と足首を
よく回して、けが
を予防しましょう。



汗を拭いて体が
冷えないように
しましょう。
風邪の予防に
なります。



練習
の後は…

体調が悪い時やけが
をした時には、すぐに
近くの人に教えてく
ださい。



のどがかわく前に
こまめに水分補給を!



いよいよ
練習
スタート!

今後の健康診断予定

配付日に欠席が決まっている
場合は、事前にお渡しできま
すので、お知らせください。

5/25(月)	尿検査キット配布	
5/26(火)	尿検査(一次)	全校
6/4(木)	耳鼻科検診	1・4年生
6/12(金)	尿検査(二次)	対象者のみ