



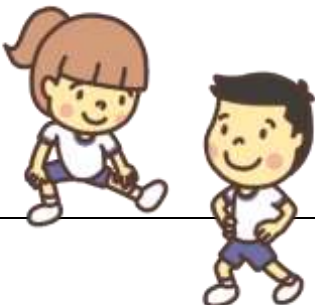
第3号 令和8年5月20日
尾道市立御調西小学校 保健室

うんどうかいむ 運動会に向けて

じゅん び 準備をしよう



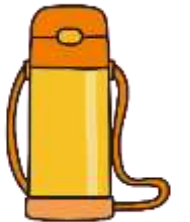
★できていたらチェックをしてみよう

☐ すいみんをしっかりとっている 	☐ あさごはんをしっかりと食べている 
☐ てあし みじか 手足のつめが短い 	☐ あし あ 足のサイズに合ったくつを はいている 
☐ すいぶんほきゅう こまめに水分補給を している 	☐ うんどうまえ じゅん び うんどう 運動前に準備運動を している 

こまめに水分補給をするとは どういうことだろう？

① のどがかわく前に水分をとる

② 自分の出番が終わったら必ず水分をとる



★一度でたくさん水分をとるのではなく、たくさん飲む回数を多く作るこ
とが大事です！

保護者のみなさまへ

5月までの健康診断で学校医によって受診が必要であると診断された
児童には「受診のすすめ」をほけんのおたより袋に入れてお返しして
います。（歯科健診に関しては、受診の有無にかかわらず、全員に結果
を配付しています）早めに受診・治療をして、結果の提出をお願いします。
★ほけんのおたより袋は、中身を受け取ったら学校へ持って来てく
ださい。