



ほけんだより

釧路町立富原小学校
ほけんだより
2026.6.4

運動会の近づいてきました。毎日の練習と昨日までの急な暑さで体も心も疲れてきています。ケガをする人や、体調をくずしてお休みする人がふえな
いかしんぱいしています。『いつもできていたから、安心しちゃって…』とか
『めんどうだから、準備体操をしっかりとやらなくて…』『そんなに暑くないか
ら水分補給はいいかな…』練習がくり返してでだんだんとなれてきているので、
ちょっとしたことに気をつけましょう。

しかも今日からは寒いです。服装にも注意！
明日の夜は体もところも休めて、体調を整えて本番をむかえましょう！

ケガのよぼう チェック

- もちもの
- ・あせふきたおる
 - ・すいとう
 - ・はんかち
 - ・ティッシュ
 - ・寒かったら着る服

じゅんぴうんどう
準備運動も
しっかりね

かみの毛
動きやすいように、まとめておこう。
ぼうしをかぶれるようにね。



つめ
手も足ものばさ
ず切っておこう

ふくそう
寒さ対策！下着を着
よう！
上から着るものがある
とよいかも

くつ かかとをふまずに、きゅっとしめて

げんきのあいことば



はやね・はやおき
あさごはん
あさうんち



6月の予定

- 6月12日 歯科検診(2・5年生)
- 6月17日 尿検査(1次未提出, 2次検査)
- 6月22日 心臓検診(1年1組)
- 6月23日 心臓検診(1年2組)

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間

