

保護者 様

鴻巣市立鴻巣南小学校
校 長 藤村 郁夫

校内持久走大会のお知らせ

菊花の候、保護者の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動にご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、本年度も心身の健康と体力の増進を目的として、校内持久走大会を下記の通り実施することにしました。持久走大会に向けての練習及び大会では、有意義にかつ事故の起こらないよう指導してまいりますので、保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。また、ご家庭におかれましても十分な健康管理をお願いします。

大会当日に向け、保護者の皆様のご声援、よろしくお願いいたします。

記

- 1 目 的 自ら進んで体力づくりができる児童を育成し、ねばり強く走り抜く態度を育てるとともに、体力の向上を図る。

- 2 日 時 令和元年 11 月 19 日 (火) 予備日 20 日 (水)、21 日 (木)、22 日 (金)
開 会 式 8 : 3 0 ~ 8 : 4 0
3・4 年生 8 : 4 5 ~ 9 : 4 5
1・2 年生 9 : 4 5 ~ 10 : 4 5
5・6 年生 10 : 4 5 ~ 12 : 0 0
※開始及び終了時刻は、多少前後する場合があります。

- 3 会 場 鴻巣公園

- 4 距 離 1・2 年生・・・750m 3・4 年生・・・1100m 5・6 年生・・・1600m

- 5 持久走大会を安全に行うための健康管理のポイント

持久走は、心と体を強くするためにはとてもよい運動ですが、無理をすると呼吸器にも負担がかかります。睡眠不足や朝食を抜いたり、体調の悪いときに走ったりすることは危険ですので、健康管理を十分に行ってください。いつもと違う様子が見られたら、担任までお知らせください。

- (1) 十分な睡眠をとる。(8～10時間)
- (2) バランスのとれた朝食をしっかりと食べる。
- (3) 朝の排便を習慣づける。
- (4) 足の大きさに合った運動靴を履く。
- (5) 毎朝、健康チェックをする。

- 6 その他

- (1) 11月11日(月)に持久走大会事前健康診断を希望者に行います。
- (2) 大会当日は、駐車場がありませんので、自動車での来校はご遠慮ください。自転車の駐輪は南小の指定の場所をお願いします。
- (3) 雨天等のため大会を延期する場合のみ、連絡メールでお知らせします。8時までに連絡メールが送られてこない場合は実施するということをご了承ください。

- (4) 11月8日(金)から健康観察カードの記入をお願いします。また、大会当日には参加申し込みに必要な事項を記入し、押印の上、担任へ提出してください。記入にはボールペンかペンでの記入をお願いします。鉛筆は不可となります。尚、今年度も試走の日(2日間)と持久走大会当日の3日間において1つでも記入漏れ(印も含む)がある場合は、健康安全上走らせることができなくなりますのでご了承ください。また、学校からの確認の連絡はいたしませんのでご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。