

令和5年12月11日

保護者様

寝屋川市立三井小学校  
校長 澤井 啓士

## 持久走（マラソン）指導について

厳寒の候、保護者の皆様にはますますご健勝のことと存じます。平素は、本校教育推進のため、ご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、今年度は、1・2月は、マラソン集会や体育の授業の中で、持久走の指導を下記の通り行います。

つきましては、「持久走（マラソン）の為の健康調査」を行い、事前にお子様の健康状態を把握したいと思っておりますので、右記の用紙にご記入の上、12月18日（月）までに担任までご提出下さい。この調査はマラソン全体についての調査ですので、風邪等の短期間の病気については記載の必要はありません。ご家庭におかれましては期間中、毎朝の「健康観察」をして頂き、体調の悪い日や不参加の場合は、必ず連絡帳で担任までお知らせ下さい。

また、マスクを着用している児童については、走る時には必ず外すよう指導をします。なお、記載事項が気になる場合は封筒に入れてご提出下さい。心臓疾患・腎臓疾患等のあるお子様については、主治医とご相談されることをお勧めします。近日中に受診される予定の方は、その旨を担任までご連絡下さい。

### 記

- |           |  |
|-----------|--|
| 1. マラソン週間 | 令和6年 1月11日（木） ～ 1月31日（水）<br>※毎日、朝と20分休みに各自めあてをもって走ります。 |
| マラソン集会    | 上記期間の毎週火曜日   |
| 2. マラソン大会 | 令和6年 2月 1日（木） 打上川治水緑地<br>雨天の場合 2月 2日（金）                |

### 3. 目的

- ・自ら進んで体を鍛える子どもを育てる。
- ・心臓や肺の機能を高め、持久力をつける。
- ・苦しさに負けないで走り通すことにより、体力だけでなく精神力も養う。

### 4. 留意事項

睡眠不足は、「心臓発作」等の重大事故につながりかねません。以下の点について、特に入念な健康観察をお願い致します。

- ①夜は十分眠れたか？
- ②朝食はしっかり食べられたか？
- ③下痢をしたり、吐き気を催したりしていないか？
- ④風邪を引いていないか？（検温）

※体調の悪い日や、不参加の場合は必ず連絡帳で担任までご連絡下さい。

以上

-----切-----取-----

## 令和5年度 持久走（マラソン）の為の健康調査

記載内容を確認し、令和5年度持久走（マラソン）に

**（参加します ・ 参加しません）。**

※健康状態や健康上の留意事項、不参加の場合の理由を以下にご記入ください。

健康状態について、A～Cのいずれかに○印（記入）をお願いします。

A. 現在のところ健康状態が良好です。

B. 主治医の指示に従い、注意しながら参加します。

病名（ ）

主治医注意事項（ ）

C. 病名（ ）のため、参加しません。

※その他（ ）

令和5年12月 日 年 組 番 児童名： \_\_\_\_\_

保護者名： \_\_\_\_\_

**提出締切：12月18日（月）**