

令和3年12月13日

保護者 各位

今帰仁村立兼次小学校
校長 島袋 剛
(公印省略)

校内持久走大会健康調査カード

年 組 児童名

1月20日の「校内持久走大会」に向けて各学年の練習が始まります。当日までの練習に参加してもよいか健康状況等を考慮し、**12月24日(金)まで**に担任の先生に提出してください。

必ず、保護者の方に記入・押印していただきますようお願いいたします。

「校内持久走大会」の練習に参加させますか？

- 1 参加させる
- 2 参加させない

不参加の場合の理由

保護者氏名

印

☆校内持久走大会及び練習期間中の体の準備☆

- 1 睡眠をしっかりとりましょう(1日8時間以上)
- 2 1日3食、規則正しい食事をしましょう(栄養は運動のエネルギー源)
- 3 風邪を予防しましょう。(うがい、手洗い、夜ふかしをしない)
- 4 体を清潔にしましょう。(つめの手入れ、入浴)
- 5 履き慣れた靴をはきましょう。
- 6 走る前の準備運動を忘れずにしましょう。