

3・4年のみなさんへ



5月20日（月）から全校で「マラソンチャレンジ」をします。

体育の時間や中休みに体を動かして「持久力アップ」をめざしましょう！

☆たんにんの先生から、一人ずつマラソンカードがくばられます。

☆マラソンカードのせつめいをよく読んで、がんばりましょう！



マラソンカードのつかいかた

- ① グラウンド(コーンのまわり)・体育館を1しゅうすると1マスぬることができます。
- ② ある歩いて1しゅうしたときも1マスぬることができます。
- ③ ゴールしたら、たんにんの先生に、マラソンカードをわたしてください。

2まいめからは、体育館ろうかのけいじばんからとってください。

やくそく

- ① 体調が悪い・ケガをしている・気温が高いときは走るのをやめましょう。
- ② 走る前・走った後に水分をとりましょう。(のどがかわいていなくても)
- ③ あぶない走り方や、ほかの人のめいわくになる走り方はやめ、安全に走りましょう！