

第48回熊野駅伝大会 出場チーム募集

時 令和5年2月12日(日)
 所 熊野町民グランド周辺
 ▶ スタート時間

- ①子ども会の部 11:30
- ②女子の部、一般2部 12:30
- ③一般1部、中学生の部 13:30

☑ 町内在住者、町内事業所勤務者、町内学校在学者、保護者、町内学校卒業者

※中学生の部は、県内の学校在学者も含む。

¥ 1チーム4,000円

申 12月12日(月)～令和5年1月20日(金)に各チームでエントリーサイトから申し込みください。



エントリーサイト
<https://joyjoin.jp/event/342302R99>



☎ 熊野駅伝大会実行委員会 (町民体育館内)
 ☎ 854-7695

【チーム編成】

監督1人、選手5人、補員2人まで
 ※2チーム以上出場の団体はBの選手がAの補員になることが可能です。

【部門 (年齢は大会当日の満年齢)】

子ども会の部

- ①原則単位子ども会で構成のこと。
- ※1チームも組めない単位子ども会は、他の単位子ども会との合同チーム可 (要相談)
- ※小学3～6年生 (男女制限なし)
- ※単位子ども会での出場数は制限しない。

一般の部 (1部)

- ①中学生以上で構成されたチーム。

一般の部 (2部)

- ①全員が30歳以上の男子で構成されたチーム。
- ②女子 (小学校3年生以上) と男子 (30歳以上) の混成チーム。

【距離】

区間	一般二部 女子の部 子ども会の部	一般一部 中学生の部	中学生の部 の区間
1区	1.5km	3.0km	男子
2区	1.5km	1.5km	女子
3区	1.5km	3.0km	男子
4区	1.5km	1.5km	男子
5区	1.5km	3.0km	女子
総距離	7.5km	12.0km	

ご注意ください

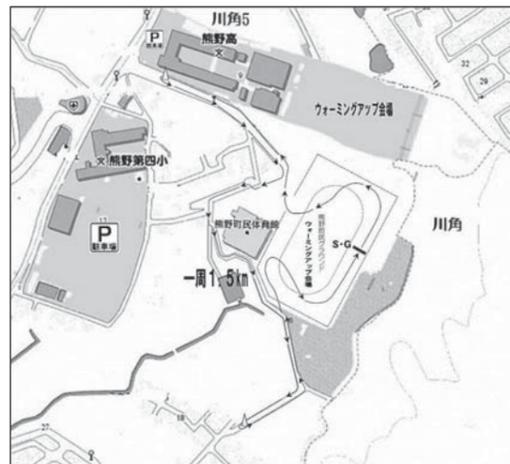
駅伝大会当日は、一部の区間で車両通行止めになります。通行される皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、大会の趣旨をご理解いただき、開催についてご協力くださいますようお願いいたします。

中学生の部

- ①県内の各中学校単位で構成されたチーム。
- ②町内の中学生で構成されたチーム。(両中学の混成チーム可)
- ※選手5人 (男子3人・女子2人)、監督1人、補員2人までで構成されたチームとする。
- ※男女で走る区間が決まっているので注意。

女子の部

- ①全員が小学3年生以上の女子で構成されたチーム。ただし、参加チームが少ない場合は一般2部とする。



(教育総務課社会教育グループ)

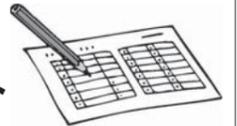


感染症を予防して、冬を元気に過ごそう

気温と湿度が低くなる冬の時期は、感染症が流行りやすくなります。感染症予防のポイントについて、普段からいくつできているかチェックしてみましょう。

あなたは何個できているかな？

感染症予防のポイントチェックシート



こまめに手洗いうがい



感染症予防の基本です。小さい子どもはうがいができないので、水分をとって口の中を清潔にするとういでしょう。

バランスの良い食事



「主食 (ごはん・パン・麺)」「主菜 (肉・魚・卵・大豆)」「副菜 (野菜など)」をバランス良くすると良いでしょう。

しっかり睡眠



免疫力アップのために規則正しい生活を意識しましょう。

部屋の換気・適度な湿度



ウイルスや細菌は低温・低湿度を好みます。室内に漂っている病原体を減らし、湿度は50～60%に保ちましょう。

適度な運動



運動により免疫力アップすることで、感染に対する抵抗力が期待できます。また、ストレス発散のためにも効果的です。

ストレス発散



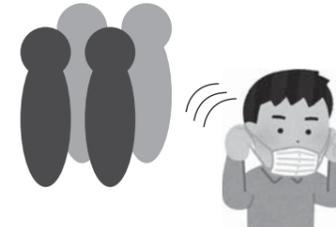
コロナ禍で人と会うことや外出する機会が減った人も多いかもしれませんが、神経質になりすぎず、「楽しみを持つ」ということも大切です。

水分補給



体内の水分量が減ると喉や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。

人混みをさける



できれば人の多い時間帯を避け、場面に依りて適切にマスクを着脱しましょう。

予防接種を受ける



予防接種には、感染の予防や感染しても重症化を防ぐ効果があります。

(健康推進課)