

陽北中生徒指導だより

文責 山田辰哉

R6.4 NO.2

気温が20度を超える日も増えてきました。急な気温の上昇は、熱中症を起こす危険がありますので、日頃の生活の中で十分な睡眠をとることや、朝食を取ることなどに加えて、水分補給や衣服の調整などを自分の判断でしっかりと行えるようにしてください。

さて、今回は「衣替え時期のお知らせ」と「持ち物について」の連絡を生徒の皆さんにさせていただきます。2・3年生はきまりの再確認をしてください。1年生は中学校のきまりをしっかりと理解してください。

衣替え時期のお知らせ

昨年度から、気温・湿度・その日の天候等に応じて、場に合った服装を自身で判断できる力を身につけてもらう為、学校一斉の衣替えを止め、「衣替え時期のお知らせ」という形にしました。各自で判断をして夏・冬の服装を選択してください。なお、熱中症や寒さによる体調不良等、健康に影響がある服装を行っている場合は、教員から声掛けまたは指導をする場合がありますのでご理解ください。（そうならないように生徒の皆さんは各自で判断してください。）

なお、ネクタイは、クールビズの推奨より5/1～10/31の期間着用しなくてもよいです。

夏服【目安：5月1日～10月31日】

- | | | |
|----|---|--|
| 男子 | 上 | 白色半袖ワイシャツ（標準型）
※気候に応じて白長袖ワイシャツでも可。 |
| | 下 | 紺色長ズボン（標準型）
※夏布地を着用してもよいです。 |
| 女子 | 上 | 白色半袖ワイシャツ（標準型）
※気候に応じて白色長袖ワイシャツでも可。白長袖ワイシャツと紺色ベストや白色半袖ワイシャツと紺色ベストでもよいです。 |
| | 下 | 紺色つりひもつきスカート（標準型、つりひも付き）
※スカートの長さは、ひざが隠れる程度としてください。
または、紺色長ズボン（標準型）
※夏布地を着用してもよいです。 |



※夏期の服装で、ワイシャツの第1ボタンを開ける際に襟首などから見える下着は、白色のもの、または体育着となります。その下に見えないように華美でない無地のものを着用することはできます。

※白長袖のワイシャツの袖をまくる場合は、きれいに折りたたんでまくるようにしてください。

※ブレザーを脱ぐ場合は、ワイシャツ・ベストに名札を付け替えてください。

服装に関しては、生徒指導部から出ている「服装等について」をよく確認してください。

昨年度に引き続き、今年度も夏服期間に関しては、生徒のみなさんの健康面（暑さ対策）や衛生面（衣服の洗濯が容易にできる）を考慮して、5月1日～10月31日まで制服で参加する必要がある学校行事等がない場合は体育着での登下校も認めます。（制服が必要な場合はあらかじめ生徒に連絡をします。）

次に持ち物についてですが、今回はこれからの時期に関係してくる「水筒について」「制汗剤（デオドラントシート）について」「日焼け止めについて」連絡します。

なお、必要な場合のみ認めますので、必ず持ってくるものではございません。ご家庭で相談して、必要であれば持参し、使用してください。

持ち物について

○水筒について

水筒は、**通年持参することが可能**です。

- 【使用上注意点】
- ・水、お茶(緑茶、麦茶など)、スポーツドリンクとします。
※炭酸飲料や加糖されている飲み物は不可
 - ・気温、体温などを考慮して、各自の判断で持参してください。
 - ・ペットボトルでの持参は認めていません。
 - ・夏場に水筒の中身が足りなくなる場合は、スポーツドリンクの粉末を持参することは可能ですが、水分・糖分の取りすぎにならないよう注意しましょう。
 - ・保健体育等の運動を行う授業以外は、原則休み時間に水分摂取するようにしましょう。
 - ・水筒は自分のロッカーの中に入れて管理しましょう。
 - ・登下校中の飲み歩きはしないようにご家庭でもご指導ください。



○制汗剤 (デオドラントシートも含む) について

- 【使用上の注意】
- ・使用するものについては、**無香料**のものとなります。
 - ・安全面から学校では**スプレー式の使用は禁止**とします。
 - ・周りの人との**貸し借りはしない**こととします。
 - ・デオドラントシートを使用する際は、ごみの処理をきちんとしてください。自分でビニール袋などを用意し、持ち帰ってください。
 - ・制汗剤は効果が長時間持続するものがほとんどです。
気になる人は、登校前に使用することを推奨します。
※どうしても学校で使用する場合は、教室の中で使用することとします。
 - ・制汗剤は使いすぎると、体温調節機能に影響して、悪影響を与える可能性があるため、使用する際には十分注意してください。
 - ・部活動での使用は、**学校での使用上のルールをもとに、使用場所や使用時間など部活動の顧問と相談して決めてください。**



○日焼け止めについて

- 【使用上の注意】
- ・使用するものについては、**無香料**のものとなります。
 - ・安全面から学校では**スプレー式の使用は禁止**とします。
 - ・周りの人との**貸し借りはしない**こととします。
 - ・保健体育等で、外に出る場合に使用する時は、**事前に教室の中で塗ることとします。トイレや外に持ち出して塗ることは認めません。**
 - ・使用する時以外は、必ず、自分のバックの中に保管してください。
 - ・あらかじめ家で塗ってくることを推奨します。
 - ・部活動での使用は、**学校での使用上のルールをもとに、使用場所や使用時間など部活動の顧問と相談して決めてください。**



○帽子 (キャップタイプ) 及び冷却タオルの屋外での使用について

- 【使用上の注意】
- ・登下校・体育の授業・昼休み・部活動等、学校生活の中で、屋外の活動をする場合において帽子や冷却タオルの使用を認めます。
 - ・登下校中に自分の視界をさえぎるタイプの帽子は着用しないでください。
 - ・帽子を後ろ向きにかぶったり、横向きにかぶったりしないでください。
 - ・汚れたり、傷んだりすることもありますので高価な帽子はお控えください。
 - ・自転車通学者は、ヘルメットの中に帽子をかぶらないようにしてください。
 - ・冷却タオルは、運動時首もとにひっかかる場合があるので外してください。
(普通のタオルを首に巻いて行動することはないようにしてください。)
 - ・自分の持ち物は、記名するなど自己管理をしっかりと行ってください。



○塩分補給用タブレットについて

【使用上の注意】



- ・学校生活内で、体育の授業や昼休み、部活動などの運動時及び運動前後での塩分補給用タブレットの補給を認めます。
- ・ごみの処理は各自行い、家に持ち帰って処理してください。
- ・周りの人にあげたり、周りの人からもらったりしないでください。
- ・補給のし過ぎに注意してください。塩分過多になり、腎臓等に負担がかかること逆に健康被害を及ぼすこともあります。
- ・教室内で補給する場合は、休み時間のみとしてください。
- ・食べながら話をしたり、なめながら移動したり、授業を受けたりはしないでください。

その他にも注意点として…

- ◎不使用者や周りの人が不快にならないように節度を持って考えて使用してください。
- ◎部活動などで他校や大会会場で使用する場合は、部活動の顧問とよく相談してから使用するようにしてください。
※学校によっては認めていない学校もありますので、心配りを忘れずに…。
- ◎ルールは、使用した上で不都合がある場合は変更になる可能性があります。

これらの使用上の注意点をよく守って、持参・使用してください。また、ご家庭でもぜひ使用についてお話していただければと思います。よろしくお願いします。