

陽北中学生徒指導だより

令和7年4月 No.2
文責：生徒指導部

気温が20度を超える日も増えてきました。急な気温上昇は、熱中症をおこす危険性があります。まずは、日ごろの体調管理です。毎日、十分な睡眠をとることや、朝食をとることなどに加えて、水分補給や衣服の調節などを自分の判断できちん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

陽北中学校では、気温・温度・その日の天候などに応じて、場に合った服装を自分自身で判断できる力をさらにつけてもらうために、学校一斉の「衣替え」ということではなく、「衣替え時期のお知らせ」というかたちになっております。各自で判断して夏・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など、健康に影響がある服装を行っている場合は、教員から声か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により、5/1～10/31の期間は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	紺色つりひも付きスカート（標準型、つりひも付き） 紺色長ズボン（標準型） ※スカートの長さは、膝が隠れる程度としてください。 ※夏布地を着用してもよいです。

※夏季の服装で、ワイシャツの第一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ものを着用することはできます。

※白長袖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。

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。

陽北中学校では、生徒の皆さんの健康面(暑さ対策)や衛生面(衣服の選択が容易にできる)を考えて、今年度も5月1日～10月31日までの期間、制服で参加する必要がある学校行事などがない場合は、体育着での登下校も認めます。(制服が必要な場合は、予め生徒に連絡をします。)

次に、持ち物についてです。今回はこれからの時期に関係してくる「制汗剤（デオドラントシート）」「日焼け止め」「帽子（キャップタイプ及び冷却タオル）」「塩分補給用タブレット」の連絡をします。

なお、必要な場合のみ認めるものですので、必ず必要なものではありません。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

○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】
- 使用するものは、**無香料のもの**とします。
 - 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、ゴミ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。 ※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、身体に悪影響を与える可能性があります。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】
- 使用するものは、**無香料のもの**とします。
 - 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。
 - 保健体育などで外に出て使用する場合は、**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。**
 - 使用するとき以外は、必ず自分のバッグの中に保管してください。
 - 予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・部活動など、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使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、首元に引っ掛かる可能性があるため、運動時は外してください。また、通常のタオルを首に巻いて行動することもないようにしてください。
 - 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。
 - ゴミは各自持ち帰り、家で処理を行ってください。**
 - 周りの人からもらったら、周りの人にあげ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、腎臓などに負担がかかる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。**

〈その他の注意点として…〉

- 不使用者や周りの人が不快にならないよう、節度をもって使用してください。
- 部活動などで他校や大会会場などで使用する場合は、部活動顧問とよく相談してから使用してください。
※学校によっては認めてないところもあります。心配りを忘れずに…。
- ルールは、使用したうえで不都合がある場合は変更になる可能性もあります。

これらの使用上の注意点をよく守り、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していただければと思います。よろしく願いいたします。