

陽北中学生徒指導だより

令和8年4月 No.2
文責：生徒指導部

今回は生徒の皆さんに「衣替え時期のお知らせ」と「持ち物について」の連絡を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。

最後に、飲み物の持参についてです。

飲み物について

○水筒について

- 【使用上の注意】
- 水、お茶（緑茶、麦茶など）、スポーツドリンクとする。
※炭酸飲料や、加糖されているものは不可
 - 気温、体温などを考慮して、各自の判断で持参する。
 - ペットボトルの持参も可能。
 - 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だが、水分・糖分の取りすぎにならないように注意する。
 - 保健体育などの運動を行う授業以外は、原則休み時間に水分を摂取する。
 - 登校中の飲み歩きはしない。

○ペットボトル飲料について

- 【使用上の注意】
- 中身の取扱い、飲み歩きをしないなどの基本的なルールは水筒と同様です。
 - 原則未開封のペットボトル飲料とする。
※食中毒防止などの安全面への配慮のため、その日に開封したもののみ飲む。その日以前に開封したものは学校で飲まない。また、持ち込まない。
 - 持参したペットボトル飲料に「学年・組・番号の4桁番号」、「開封した日付」を記入したうえで使用する。
※他人のペットボトルと間違えることを防ぐため、また、間違っ古いのものを飲むことを防ぐため。
 - ペットボトルのサイズ（容量）は各自で飲む量を考えて持参する。未開封のペットボトル飲料に限るので、飲み干せないものは各自家庭で適切に処分する。
※「ペットボトル症候群（1）」などにも十分気をつける。
 - 水筒に補充するためにペットボトル飲料を持ってくることはできるが、原則未開封のペットボトル飲料を持参し、補充する。
 - 飲み終わったペットボトルは、各自で必ず家に持ち帰り、家庭で処分する。その日に飲み残したペットボトル飲料も各自で必ず家に持ち帰り、家庭で処分する。
※食中毒防止などの安全面への配慮のため。
 - 凍らせて持参しても構わないが、結露で濡れることは各自対策を行う。また、ペットボトル内の氷を砕くために、何かにペットボトルをぶつけることなどはしない。

（1）「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水（ジュースやスポーツドリンクなど）を大量に飲み続けることで、急激な高血糖状態を引き起こし、糖尿病のような症状が現れる病気のこと。

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相談してください。よろしくお願いいたします。