

# 陽北中生徒指導だより

文責 山田辰哉  
R3.4.28 NO.4

気温が20度を超える日もあり、夏の気配を感じるようになりました。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、朝食を摂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、今回は保護者宛てに出したお知らせにあるように「衣替えについて」と、昨年度連絡した「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。

## 衣替えについて

衣替えは、6月1日～9月30日となっておりますが、その前後1か月は移行期間となりますので、気温に合わせて夏・冬の服装を判断し、着用してください。

### 夏服【6月1日～9月30日】

- 男子 上 白半袖ワイシャツ（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）  
※夏布地の紺色長ズボン（標準型）を着用してもよいです。
- 女子 上 白半袖ワイシャツ（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）  
※夏布地の紺色長ズボン（標準型）を着用してもよいです。



※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。

衣替えの期間 衣替えの移行期間は、前後1か月とし、この期間は、夏服、冬服のどちらでもよい。

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

**今年度の夏服期間に関しては、現在も新型コロナウイルスの状況が落ち着かないため、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、夏服の期間（移行期間も含む5月～10月末まで）で学校行事等がない場合は体育着での登下校を認めます。**

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。
  - ・通学カバンやサブバッグ、部活動バッグ等に入る大きさの水筒に入れて持参してください。
  - ・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。
  - ・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**のものとしします。
  - ・安全面から学校では**スプレー式のものの使用は禁止**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**のものとしします。
  - ・安全面から学校では**スプレー式のものの使用は禁止**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。**



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もあります。

長くなりましたが、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、お家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。よろしくお祈りします。