



生徒指導だより

自修

令和7年6月19日

碧南市立東中学校

生徒指導部 No.4

体操服登校について

6月も後半に入り、今後さらに気温が上がる事が予想されます。暑さ・熱中症対策を考え、6月20日（金）～10月10日（金）までの期間、体操服登校を許可します。期間中は、授業、式・集会等も体操服で構いません。

なお、体操服登校の目的は暑さ対策であるため、ジャージを着用することはできません。この期間中は、制服で登校することも可能ですので、肌寒い日は制服を着て登校するなど、自分で適した服装を選ぶようにしてください。

汗ふき用タオルについて

体育の授業や部活動で汗をかく時期です。汗ふき用のタオルを用意し、しっかり汗をふき、着替えをしてさわやかに一日を過ごせるとよいと思います。ただし、タオルを首や肩からかけて過ごすことはやめてください。

また、熱中症対策として、以下のことを参考にして下さい。

〇さまざまな熱中症対策

①スポーツドリンクや麦茶を飲む。

スポーツドリンクというのは、体内に早く水分や塩分を吸収するよう工夫されています。糖分摂取のことを考え、薄めた状態でもたせていただくことをお勧めします。麦茶にもミネラル成分が入っているので、熱中症対策としてお勧めします。

②風通しのよい日陰で休む。

部活動や体育大会の練習中に休憩をとるときは、体から熱を放散させるためにも、風通しのよい日陰で体温を下げるとよいとされています。

③十分な睡眠をとる。朝食をきちんと食べる。

睡眠不足や朝食の未摂取は熱中症の発生に影響を与えるおそれがあります。毎日の健康管理も予防には大切です。

携帯電話、スマートフォン、インターネットを利用する際の注意

部活動の夏の大会、体育大会などの学校行事、秋季市民大会等、今後も生徒が活躍する場面が多くあります。その際、写真を撮ることがあるかと思いますが、他人が写った写真や動画、個人情報等を無許可でSNSに載せないでください。お子さんのものであってもむやみに載せないでください。

【過去の事例】

- ・部活動の大会の写真で、顔は写っていないがユニフォームの色や背番号だけで個人が特定でき、トラブルに発展した。
- ・体育大会の集合写真を記念にと思ってSNSに載せた。集合写真なので顔が小さいからよいと判断したが、個人が特定できてしまいトラブルになった。

一度、インターネット上にあげられたものは完全に消去することは難しいです。家庭内や個人で楽しむ分には構いませんが、取り扱いには十分気をつけてください。