



生徒指導だより

自修

令和8年5月18日

碧南市立東中学校

生徒指導部 No.3

水筒について

暑い日々が続くようになってきました。熱中症予防のためにも、水筒の持参をお願いします。中身については、「**水かお茶かスポーツドリンク**」とします。**ジュース類などは不可**です。ペットボトルを使用するときは、そのままではなく、**ペットボトルホルダー**などに入れて使うようお願いいたします。**記名**もしっかりするようにお願いします。また、スポーツドリンクは糖分の摂取量のことを考え、薄めた状態でもたせていただくことをお勧めいたします。

着替え用のTシャツについて

体操服の着替え用として**白色または紺色Tシャツ(無地またはワンポイント)の着用を許可**します。**Tシャツの下には、派手な色のものや柄のあるものは避けてください。**ワンポイントとは、スポーツメーカーのロゴやマークのことを指します。キャラクターや絵柄が描かれたもの、胸ポケット付きのものはやめてください。なお、あくまで着替え用ですので、体育の授業については原則体操服で受けるようにしてください。体育後の部活動等は白色、紺色Tシャツで構いません。

制汗剤について

東中学校では、制汗剤の使用を許可しています。ただし、以下のことを守り、自分の肌に合ったものをよく考えて使用するようにしてください。

- ・**無香料または無香性**のものに限る。
- ・**シート式のもの**に限る。スプレータイプの使用は不可。**学校のゴミ箱に捨てずに持ち帰る。**
- ・使用場所は、原則教室、更衣室、部活動、体育大会の応援合戦練習の活動場所。
- ・持ってきた本人のみが使用し、友達にあげない。

その他の暑さ対策グッズについて

ご家庭で相談した上で、必要であれば持たせてください。また、いずれの場合も**必ず記名をして下さい。**

① 登下校及び体育での帽子（キャップ型）の着用

- ・帽子の大部分の色が地味であるもの（紺色、茶色、黒色、灰色、白色など）。
- ・帽子にキャラクターが描かれているものは不可。
- ・装飾（チェーン、リボン、とげなど）がついているものは不可。

② 登下校でのネッククーラーの着用

- ・タオルタイプや、スカーフタイプのみ。
- ・電動で動くものや、フェイスマスクタイプは不可。
- ・色や柄の指定はしませんが、キャラクターが描かれたものは不可です。

※判断に迷う場合は、担任もしくは生徒指導主事（片山）へご相談ください。

(☎0566-41-0994)

