



一宮市立大和中学校 生徒指導だより

# “協力”は“強力”

2023年 5月26日



## 暑さ対策をしましょう！

日差しが強く感じたり、蒸し暑く感じたりする日が増えてきました。皆さんが健康に過ごすことができるように、**気候や体調に合わせた対応を自分で考えて**過ごしましょう。



### 水分補給について



- ・ いつでも水分が取れるように、**できるだけ多めに水分を持ってきましょう。**
  - ・ 水筒の中身は**お茶、スポーツドリンク**にし、**各自の判断でこまめに水分を取るように**しましょう。
  - ・ **なくさないためにも、水筒に記名を**しましょう。
- ※ 衛生面や感染症対策を考慮して、お茶やスポーツドリンクを友達にあげてはいけません。
- ※ 水筒の代わりにペットボトルを持ってきてもかまいませんが、必ず持ち帰るようにしてください。



### 帽子について



- ・ 日差しが強いときの**登下校、体育や部活動、外で授業をするときなど**で、**熱中症対策**として使用します。
- 色：**白、グレー、紺、黒の無地**
- デザイン：**キャップ型（メッシュ、ワンポイントロゴ、マーク、ライン可）**
- ・ **なくさないためにも、帽子に記名を**しましょう。
- ※ **すでにちょうどよい帽子を持っている場合は、それを使ってください。**  
「この帽子は大丈夫か？」と、判断に迷う場合は、事前に担任の先生に相談してください。



### その他の暑さ対策について

#### 【汗をふくためのシートについて】

- ・ 運動後の汗がべたつく場合など、汗をふくために**タオルや汗ふきシート**を使うことができます。

#### 【日焼け止めについて】

- ・ 登下校、体育や部活動、外で授業をするときに**太陽の下に長時間さらされるなど**、必要なときに使うことができます。
- ※ **汗をふくためのシートや日焼け止め**について、香りが苦手な人もおり、周囲に迷惑をかけないために**無香料のもの**にしてください。
- スプレータイプやパウダータイプは禁止**です。
- ※ 登下校時には**保冷スカーフや日傘**の使用も認めています。

