



一宮市立大和中学校 生徒指導だより

# “協力”は“強力” ～考動力～

2024年 6月 21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、**熱中症対策として積極的に使用**しましょう。
- ・ **白、グレー、紺、黒**を基本とする**キャップ型**を使用しましょう。
- ・ なくさないためにも、帽子に**記名**をしましょう。



### 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**を活用して暑さ対策をしていきましょう。

#### 【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、必要なときに活用して暑さ対策をしていきましょう。

※ **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、周囲に迷惑をかけるために**無香料**のものにしてください。

また、使用する際に周囲に迷惑をかけるためにも**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**を使用してもかまいません。

