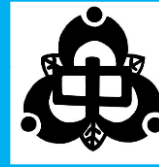


とろろ芋



6月から衣替えになります



6月3日（月）から「衣替え」になります。もう準備はお済みでしょうか。

特に1年生は、初めてのことであり、新しい制服なので不安があるかと思いますが、中学生らしい、さわやかな服装を心がけさせたいと考えていますので、ご家庭でもご協力よろしくをお願いします。

5月15日（水）～31日（金）までは、衣替えの準備期間としています。気温に合わせ、冬服、夏服どちらを着用してもかまいません。

夏服のきまりを再度確認してください

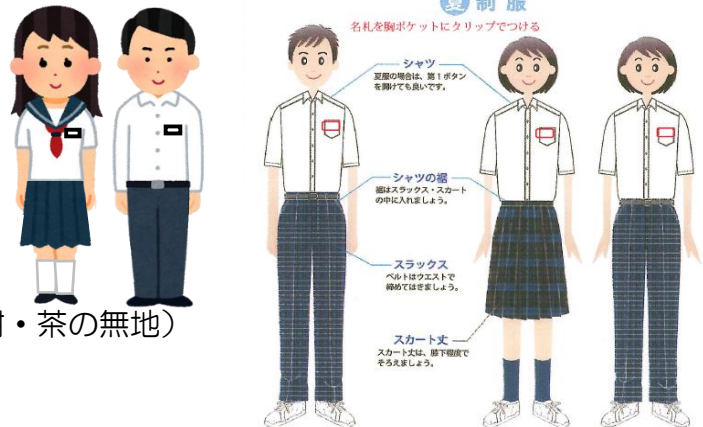
制服

【女子】

- ① 夏の制服を着用する。
- ② 胸ポケットの上にネームをつける。

【男子】

- ① 長袖・半袖のワイシャツを着用する。
- ② 胸ポケットの上にネームをつける。
- ③ スポンは標準のものを着用する。
- ④ ベルトをきちんと使用する。（黒・紺・茶の無地）



体育・清掃時

- 学校指定のTシャツ・ハーフパンツで活動する。（清掃時は長スボン可）

その他・留意事項

- ① Yシャツや夏用制服の下には、Tシャツを着用してください。
※Tシャツは、学校指定か白（ワンポイント可）を着用してください。
- ② 運動等で汗をかいた後用の着替えを準備しておくとう衛生的にもよいです。
- ③ 風邪や体調不良などで長袖を着用する場合には、その旨を教師に申し出てください。
- ④ 制汗シートや日焼け止めを使用する場合、無香料かつ塗ったあとが見えないようにしてください。
※特設陸上部の朝練習時も短学活前に必ず着替えてください。



熱中症に注意しましょう

熱中症予防のためにも水筒の持参を推奨します。
（水、茶、薄めたスポーツ飲料）



発汗への対応の準備を！

今後、気温が高くなると、たくさんの汗をかく時期になってきます。汗の処理として、タオルで拭いたり、制汗シートを使用したりする人もいます。制汗シートについては、周囲に不快感を与えないもの（白色、無臭のものが好ましい）を使用するようにしましょう。また、制汗スプレーについては、高温時の破裂などの危険性や周囲への影響を考えて、使用を控えてください。