

ありがとうの花を

2020年5月25日



咲かせよう



東中学校 生徒指導部
生徒指導通信
第2号

持参する飲料についてのお知らせ

夏期（6月1日～10月30日）は熱中症予防のため、スポーツ飲料の持参を可とします。

熱中症予防のためには、こまめな水分補給が必要だと言われています。「のどが乾いた」と感じる前に、水分を取るように心がけましょう。また、熱中症を防ぐためには水分補給だけでは十分ではありません。私たちの体内の塩分（ナトリウム）を汗と共に多く失うと、命に関わるほど危険な状態になると言われています。それらは、水やお茶では摂取することができません。

日本スポーツ協会では、熱中症予防として0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものを摂取するとよいそうです。このような状況を受け、東中学校では、2年前より「熱中症予防のため、スポーツ飲料の持参を可」としています。（生徒手帳P.8参照）



しかし、今年度は休校により例年以上に運動機会の減少や、体力低下が心配されます。そして夏の記録的な暑さは誰にとっても厳しく、全国的にも熱中症により尊い命が失われるという悲劇が毎年起きています。

それらの実情を踏まえて、今年度は最初に示した期間中のスポーツ飲料の持参を可とします。生徒手帳に表記された期間とは異なりますので、お気をつけください。

ただし、炭酸飲料や、甘味飲料（ジュース等）は“熱中症予防”という目的に合わないもので、これまで通り禁止とします。様々な商品があるため、目的に合った飲料をご家庭でよく話し合っただけで判断していただき、学校へ持たせてください。また、登校途中で買って持ってくるということがないようにしてください。

日傘の使用・帽子の着用についてのお知らせ

夏期（6月1日～10月30日）は熱中症予防のため、日傘の使用と帽子の着用を可とします。

これまで登下校中の日傘の使用や帽子の着用については、生徒手帳（校則）には明示されていませんでした。そこで、近年の気候状況を考慮し、強い日差しや紫外線から、登下校中に頭部を保護し、熱中症などを予防するため、日傘の使用・帽子の着用を認めていくことにしました。

（日傘は以前メール配信したとおり、5/22より使用可）

《日傘について》

- ・使用に関して、申し出は特にしなくて結構です。
- ・日差しを遮る機能性の素材であるものをご使用ください。
- ・雨傘同様、色や柄は問いません。
- ・必ず記名をしてください。
- ・日傘の保管は、教室内とします。保管場所は担任の先生と相談してください。
- ・折りたためる日傘の場合は、カバンの中に入れて各自保管をしてください。
- ・使用が認められるのは、登下校・体育の授業で見学をする時です。
- ・大きさについては、雨傘に準じます。（ゴルフ傘のような、大きすぎるものは避けてください。）



裏面：帽子について

《帽子について》

- ・着用に際して、申し出は特にしなくて結構です。
- ・中学生らしいものを着用してください。
- ・日差しを遮る機能性の素材であり、つば付きの帽子を着用してください。
- ・必ず記名をしてください。
- ・部活動で使用しているものがあれば、使用しても構いません。
- ・登校後、カバンにしまって各自保管をしてください。
- ・着用が認められるのは、登下校・体育の授業を含む屋外での活動時のみです。
- ・校舎内では着用できません。
- ・つばを前向きにして着用してください。(ずらす、浮かす、前後逆などの特殊なかぶり方はしません)
- ・ファッション目的で着用しないでください。(スパンコールやビーズ等で装飾された華美なもの)

〈着用可の帽子のイメージ〉



日差しを遮るもの、中学生らしいもの
無地のもの、カバンにしまえるもの
メーカーのロゴや言葉等ワンポイントは可

〈着用不可の帽子のイメージ〉



スパンコールやビーズ等で装飾された華美なもの
麦わら帽子やシルクハット等カバンにしまえないもの
ベレー帽等の、日光を遮るのに不適切なもの

学校再開準備期間(5月19日～22日)のステキ

さわやかなあいさつ…ステキです！

5月19日と20日の2日で、全生徒が登校しました。登校してくる前までは、「生徒はどのような表情で登校してくるのだろう」「久しぶりの再会だけど、元気な姿が見られるだろうか」と不安を抱えていました。登校する生徒の様子を見るために昇降口へ向かうと、「おはようございます！」と多くの生徒がさわやかにあいさつをしてくれました。その姿を目の当たりにして、私の不安はどこかへ消えてしまいましたし、「今日も一日頑張ろう」と活力がわいてきました。さわやかなあいさつができる東中生…とてもステキです！

先生：「あなたが通っている学校の良いところを教えてください。」

生徒：「はい、私が通う学校の良いところは、あいさつをする生徒がたくさんいるところです。」

これは、この春に東中を卒業した先輩と受験対策のために行った面接練習でのやりとりの一幕です。東中学校には『あいさつをする』という良き伝統があります。みなさんの元気なあいさつが、きっと周りの人に良い影響を与えるはずです。東中の良き伝統を今年度も引き継ぎ、続けていきましょう。

時間に余裕をもった行動…ステキです！

8時35分に朝のST開始のチャイムが鳴り、その数分前から音楽が鳴ります。昨年度の記憶をたどると、音楽が鳴り終わる8時34分頃に下駄箱で急いでスリッパに履き替え、教室まで走って行く生徒が見られました。しかし、学校再開準備期間中の登校時間を見ていると、ほとんどの生徒が8時30分までに下駄箱でスリッパに履き替えて、時間に余裕をもって教室に向かう姿がありました。

日本には古くから、時間を守ることを大事にするという考えがあります。時間に余裕をもつことは心の中にも余裕が生まれ、スムーズに物事を始めることができます。

時間に余裕をもって行動できる東中生…とてもステキです！

【生徒指導担当より】