

# 北中 L R A I F E

境北中学校生徒指導部

令和8年5月22日(金)

## 《衣替えの実施について》

6月1日より「衣替え」です。以下の点を確認して、北中生らしい爽やかな生活を送りましょう。

### 夏の服装 6月1日～9月30日

#### 『体育着』の場合

- ・上は、**学校指定のTシャツが基本**。下については、ハーフパンツ。
- ・温度調節や体調不良等で上着を使用する場合は、**長袖ジャージ・長ズボンジャージ**を着用する。

#### 『制服』の場合

- ・上着は着ないこと。ワイシャツ(白)、ブラウス(白)を着用する。
- ・5月・10月は夏の服装でも可とする。

#### ※通年(1年を通して)のきまりの確認

- ・制服着用時は胸に名札をつける。
- ・ワイシャツ、ブラウスの裾はズボン、スカートの中に入れる。
- ・ワイシャツ、ブラウスの内側には、目立たない色のインナーウェアを着用する。
- ・下着(上半身)については、目立たない色のものとし、柄のついているものは着用しない。

### ○ご家庭で再確認していただきたいこと

- ・ズボンやハーフパンツの腰紐が入っていることの確認。
- ・制服や体育着のズボンやハーフパンツを腰パン履きしない。  
(腰骨より上の位置にゴムやベルトがくる。)

屋外での体育の授業でも、日焼け止めの使用を認めることにします。

### ○夏の紫外線対策について

地球環境の変化から紫外線が人体に及ぼす影響についても多く語られるようになってきました。本校では紫外線対策として、**長時間屋外で活動する「(屋外)部活動」「校外行事」「(屋外での)体育の授業」**に限り、『日焼け止め』を使用することを許可しています。つきましては、ご家庭においてもご指導のほどよろしくお願いいたします。

#### 日焼け止めクリーム使用上の約束

- (1) **(屋外)部活動、校外行事、(屋外での)体育の授業**での使用に限る。
- (2) トイレ等で、短時間で塗り、活動に支障が出ないようにする。
- (3) 貸し借りはせず、自分のものを使用する。

- ・基本的には、登校前に家で塗り、塗り直しが必要な場合は、時間に余裕がある昼休みに使用する。
- ・匂いやマナーの観点から、トイレ等で使用する。
- ・「日焼け止めを塗っていて授業や部活動に遅れた」とならないように注意する。

※**制汗スプレー、汗拭きシート類**は使用できない。

※**脱色や染色、パーマ等(ストレートパーマ・縮毛矯正も含む)**の特殊な加工はしない。

～気になること～

女子の髪型です。勉強や運動の妨げにならないように、**しっかりしばったり、ピンで留めたり**しておきましょう！