

# 体育祭の服装・身なりについて

## はちまき・帽子

- ※ 必ず油性マジックで記名する。
- ※ 刺繍・飾りはしない。
- ※ 眉より高い位置で、髪で隠れないように締める。
- ※ 帽子は熱中症対策のため、必ずかぶる。帽子の上からはちまきを巻く。

## 頭髪・眉

- ※ 中学生らしい奇異でない髪型。襟や耳にかからない。肩より長い場合、耳の位置で結ぶ。
- ※ 校則に反する場合、個別で指導を受け、保護者連絡のもと、状況によっては手直し後、全体練習への参加を認める。

## 日焼け止め

- ※ 香料入り・トーンアップ効果のあるものは不可。
- ※ 塗ることで授業に遅れない
- ※ 塗る場所、時間は他に迷惑にならないよう考えること

## 制汗剤・制汗シート

- ※ 無香料であれば使用可。マナーを守って!!

## 服装・身なり

- ※ シャツはきちんと中に入れる。
- ※ 短パン・ハーフパンツは、腰骨より高い位置にする。

## 靴

- ※ 白のひもつき運動靴(全てが白)。グレーの反射材と中敷きのロゴマークは可。(ラインは不可)
- ※ スニーカー・ひもに飾り(金属・プラスチック)のある靴はダメ。
- ※ 裸足で走らない。

## ソックス

- ※ 白の通学用ソックス(別名:クルーソックス)。
- ※ スニーカーソックス・くるぶしソックス等は不可。  
(部活行進で使用するソックスは、顧問の指示に従う)
- ※ 丈の部分を折り返したり、故意に膝近くまで引き上げたり、下げたりしない。

熱中症対策として、水に濡らして冷たくなるタオルは可。普通のタオルを首に巻くのは不可。競技中の着用は認めない。

※令和5年度は9月4日(月)より体操服での登校を許可します。

## 飲み物について

- ・ 飲み物としてお茶以外に、スポーツドリンクを許可する。空のペットボトルは各自必ず持ち帰ること。(炭酸飲料はいけない。)
- ・ 飲み物のマナーについては下記の約束を守ること。

### 歩きながら飲まない、人からもらわない、自分で管理する

- ・ 体育祭の練習中は、校舎を閉め切ることもあるので、各隊席横のコンテナに飲み物を置くこと。

## ◇◆熱中症対策について◇◆

### <帽子を着用すること> 必須

- 練習中、本番中は基本的に着用する。
- ※100m徒競走は着用しない。
- ※学年種目については、学年で判断する。

### <屋外ではマスクを着用しない> 必須

- マスクの着用について、屋内の活動では個人の判断とし、屋外の活動では、原則、マスクを着用しない。特別な事情のある場合は、先生に相談する。

### <クールタオルの着用を許可する> 推奨 ○クールタオル (例)

- 水で濡らして冷たくなるもの。
- クールリングは不可。(安全に配慮)
- 収納できるボトルがある方が好ましい。
- 普通のタオルを首に巻くのは不可。
- 色や柄の指定はない。

#### ※①練習中

基本的に着用してよいが、競技練習中は危険なので不可。



#### ×クールリング (例)



#### ※②体育祭当日 (本番中)

隊席テントでの着用のみ許可。  
トラック内では着用しない。

※必ず記名をすること。

### <塩分補給タブレットの摂取を許可する> 推奨

- 教室内での休憩時に限り、個人で持参し、摂取することができる。
- ※指定された時間に教室で取ること。
- ※食べ歩きをしない。
- ※人にあげたり、もらったりしない。
- ※ゴミは責任をもって自分で持ち帰る。

### <各個人で保冷バッグ等を持参する> 推奨

- 休憩時間に体を冷やせるように、保冷剤や氷を個人用の保冷バッグ等で持参し、水筒と一緒に各自管理する。

# 体育祭期間中の健康観察について

平田中学校

**目的** 長引く暑さで、疲労や睡眠不足、朝食抜き、水分補給不足などの生活状態などの蓄積により、活動した当日は平気だと思っても、数日後に【熱中症】の症状になってしまう「暑さ負債」という症例が起きています。そこで、本校では体育祭練習期間中における熱中症事故を防止するため、生徒の【体調の確認】を行いながら、熱中症予防対策を行います。また、保護者へも引き続き、家庭での生活状態の確認と健康観察をお願いすることとしています。

**実施方法** 下記の「熱中症予防対策 健康観察表」に記入。

- ①担任が活動前後の朝学活と終学活で個人に健康観察表を配付。
- ②各自が確認事項に沿って【体調の確認】を行い、記入。
- ③担任が回収し、個々の【体調の確認】を把握し、活動状態を確認。

令和5年度 熱中症予防対策 体育祭期間中の健康観察表 \_\_\_\_\_年 組 \_\_\_\_\_番 氏名

熱中症予防のため、体育祭練習の前後に、【体調の確認】を行います。

1～7の項目について、「はい→ ○ 」 「いいえ→ ✓ 」を記入しましょう。

| 確認項目              | 8/30 |   | 8/31 |   | 9/1 |   | 9/4 |   | 9/5 |   | 9/6 |   | 9/7 |   | 9/8 |   | 9/9 |   |  |
|-------------------|------|---|------|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|--|
|                   | 朝    | 終 | 朝    | 終 | 朝   | 終 | 朝   | 終 | 朝   | 終 | 朝   | 終 | 朝   | 終 | 朝   | 終 | 朝   | 終 |  |
| 活動前後（朝学活時・午後～終学活） |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |
| 1. 朝食を食べていない      |      | / |      | / |     | / |     | / |     | / |     | / |     | / |     | / |     | / |  |
| 2. 頭痛・めまいがある      |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |
| 3. 腹痛・吐き気がある      |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |
| 4. 胸の痛み・息苦しさがある   |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |
| 5. 寝不足・疲れ・だるさがある  |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |
| 6. 手足にしびれ・けいれんがある |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |
| 7. 体調不良等で保健室を利用した |      |   |      |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |  |

※ 記入後、担任に提出しましょう。