



夏服の注意点を再確認！

登校日からは夏服での登校となります。伝統ある松蔭の夏服です。以下のことに注意して品良く爽やかに着こなしましょう

1. 肌着を着よう！

キャミソールなどの肌着は汗を吸収してくれます。清潔に、涼しく毎日を過ごしましょう。

2. カーディガンを持ってこよう！

1日の中でも気温差が大きくあります。また、空調がきいている場所や換気のため窓を開けている時間が長いので肌寒く感じる場合もあると思います。調節ができるように必ず用意しておきましょう。

3. ペチコートをはこう！

白い制服は透けやすいです。制服の下に1枚履いておくようにしましょう。下半身を冷やすと、腹痛などの体調不良を招くこともあります。

♥靴下・ベルト・ハンカチも忘れずに♥

- 白い靴下・ベルトの準備も必要です
- ハンカチで汗をしっかりと拭き取りましょう
- 汗をそのままにしておくと、風邪をひくこともあります

これはとっても大事！

♥生理用品はロッカーに用意しておきましょう♥

思春期では月経周期が定まらないことが多いです。いつ月経になっても困らないように、ロッカーにナプキン・ショーツを用意しておきましょう。



夏服に衣替えをすると制服に付いてしまった生理の汚れを落としに来る生徒がたくさんいます。急に経血量が増えることもあるので絶対に汚さないようにするというのは難しいと思いますが、休憩時間はこまめにナプキンをかえに行くなど対処方法があります。また、生理中はペチコートよりも少し厚手のもの（スパッツや体操服のハーフパンツなど）を中に履いておくほうが制服を汚す心配が少ないと思います。なるべく制服を汚さずに生理中でも快適に過ごせる方法を各自で考えて実践しましょう。