

令和8年度 生活のプロセス

<生活目標> お互いの生命・財産・人権を大切にしよう。
挨拶を元気よくしよう。
時間や約束を守ろう。
自分の役割を果たそう。

1 登・下校

- ① 8：10～8：20に登校。37℃以上ある場合は、登校しない。
体調が良くない場合は、すぐ養護教諭と相談する。
- ② 8：20に、各クラスで点呼をとる。(代表委員・規律委員)
- ③ 8：25に、着席していないときは遅刻になる。
- ④ 下校時間は15：50(5時間の時は14：40、給食後下校は13：40)
- ⑤ 昇降口を出たら、校舎側を歩くようにする。横に広がらず(2列が目安)、他の歩行者の方の迷惑にならないよう心掛ける。(事故防止)
- ⑥ 部活動や諸活動の活動時間は、17：45まで。18：00に、完全下校する。
- ⑦ 放課後の居残り(学習や諸活動)は、担当の先生の指示に従う。担当不在の場合は残れない。
- ⑧ 午前中授業、5時間授業の際には、15：30まで自宅で家庭学習
- ⑨ 自転車での登・下校は認めない。
- ⑩ 登校後は、下校まで校外に出ることはできない。(無断外出は厳禁)
- ⑪ 登下校中の買い物、買い食い、寄り道、たまっておしゃべりは厳禁。
- ⑫ 防犯ブザー、ハンカチ、生徒IDカードは必ず携帯する。
防犯ブザーは、非常時に鳴らし、助けを求めるもので、日常手入れをしておく。
- ⑬ 登下校は、標準服を着用する。(指示のある時以外)

2 朝の活動

- ① 8：25～8：35は、心穏やかに1日を過ごすために読書を行う。
- ② 8：35からは朝学活を行い、8：40までは教室内で過ごす。
- ③ 8：40～8：45は準備の時間。むやみやたらに廊下に出ない。

3 欠席・遅刻・早退・見学連絡

- ①保護者にオンライン、または電話で連絡して頂きます。
電話連絡時間の目安は 8:00~8:10
8:15~8:30は、先生方の打ち合わせ時間で、対応ができない。
- ②遅刻の場合は必ず職員室に行き、「遅刻確認票」を書いてもらい、担任や授業の先生に手渡す。
- ③早退は、養護教諭が主に判断をする。早退後帰宅したら、必ず戸越台中学校に電話し、無事帰宅した旨を伝える。
- ④体育の見学に関しては、オンラインか手紙に理由を書き、体育の先生に授業前に必ず見せる。
保健室で休んだ日や体育を見学した日は、放課後の部活動には参加できない。体調をしっかりと整えておく。
- ⑤提出物が未提出の時は、部活動には参加できない。学習や授業が優先である。
- ⑥授業態度や違反物などで先生に指導を受けている時期は、部活動には参加できない。

4 朝礼

- ①朝礼は、原則月曜日に実施
- ②8:20 移動開始（代表委員中心に廊下に朝礼隊形で整列・黙動移動）
- ③体育館入口で、体育館履きに履き替える。
- ④8:25 整列完了・点呼
男子代表委員は担任の先生に、女子代表委員は、学年主任の先生に報告する。
「〇組男子〇人、女子〇人、合計〇人、〇〇さんが、トイレに行っています。」
- ④朝礼終了後、整列のまま静かに教室に戻る。教室に戻ったら、授業の準備をする。

5 休み時間の過ごし方

- ①休み時間は、授業の準備の時間。教室移動や教科書、ノートなどきちんと用意し、授業が始まってから、ロッカーに取りに行かない。
- ②他の教室には入らず、自分の教室や、廊下で過ごす。
走ったり、騒いだりしない。（事故防止）
- ③係は黒板をきれいにしておく。
- ④昼休みは、教科連絡を板書（講師の先生は、授業後に確認）

6 給食

| | 給食当番 | 一般生徒 | 給食委員 |
|-----------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| 準備 | ●石鹸で丁寧に手を洗う。 | | |
| 12:35~ 12:50 | ①献立サンプルを見る ②白衣・帽子（髪を入れる）・マスクを着用する。 ③配膳をする。 | ①座席を班編成にして手を洗いに行く。 ②静かにとりに行く。 | ①当番の白衣着用を確認する。 ②座席を班にさせ、手洗いを指示する。 |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|---|
| <p>食事 12:50～ 13:05</p> | <p>①給食委員の「いただきます。」で食事を始める。 ②食事のマナーを守って楽しく食事をする。 ③お代わりは担任の指示に従う。 ④途中で立ち歩いたり大声を出したりしない。 自分でティッシュなど用意しておく。 ⑤昼の放送の時は静かに聴く。 ⑥給食委員の「ごちそうさま」で給食を終える、食べ続けない。</p> | <p>①「いただきます」の号令をかける。 ②「ごちそうさま」の号令をかける。</p> | |
| <p>●牛乳パックを洗って手で開き、かごに入れて乾かす。</p> | | | |
| <p>13:05～ 13:15</p> | <p>①教卓を除菌する ②床の汁汚れはキッチンペーパーなどで拭く。 ③ワゴンを台ふきんで拭く。 ④当番でワゴンを返却する。</p> | <p>①食器、食べ残しを片付ける。 ②片付けが始まったら食事を終える。 ③机の周囲を整理する。</p> | <p>①金曜日に点検する。 ・白衣の持ち帰り ・台ふきんを洗濯 ②月曜日に白衣洗濯を確認する。</p> |

【諸注意】

- ・座席を班編成にするが、感染予防などの際は前向き給食で実施
- ・食事のマナー・モラルを心がける。
- ・食べ残した物と、アルミカップやプリンカップは別にして返却する。
カップは重ねておく。
- ・残菜は、元の食缶に戻す。(カレーや丼ものはご飯と分けなくてよい。)
- ・ワゴンの上段には、食器とお盆を置き、下段には、食缶を置く。
※牛乳パックは、各自で洗って開き、かごに入れて乾かす。翌朝、当番がリサイクルBOXに入れる。(欠席者分や飲み残した牛乳は、委員や当番が行う)
- ・食器を破損した時には、給食委員と共に事務室(栄養士)に報告をする。
- ・週末(金)に白衣を持ち帰り、洗濯してから週初め(月)にロッカーに戻す。

7 学活 (進め方の例)

(1) 朝学活 8:35～8:40

- ①これから朝の会を始めます。
- ②起立、気をつけ、礼
- ③今日の予定です。
- ④係から連絡はありますか？
- ⑤今日の提出物は〇〇です。後ろから集めて下さい。
- ⑥先生からです。〇〇先生お願いします。
- ⑦これで朝の会を終わります。起立、気を付け、礼

(2) 終学活 (学活後は、各自椅子を机にあげる)

- ①これから帰りの会を始めます。
- ②起立、気をつけ、礼
- ③明日の予定です。1時間目〇〇 *係生徒が起立して「教科書、ノートです。」等
- ④今日の反省です。日直さんお願いします。
*日直「今日は一生懸命勉強していました。」
- ⑤先生の話です。〇〇先生お願いします。
- ⑥これで帰りの会を終わります。起立、気をつけ、さようなら。

8 清掃 担当の先生に、必ず開始・終了を報告

(1) 教室・特別教室

- ①窓を開ける。椅子を机の上へのせ、運びやすいようにする。
- ②机、椅子、教卓を引きずらないよう、教室の前方に運ぶ。
- ③後ろ半分をきれいに掃き、ゴミをとる。
- ④机、椅子、教卓を引きずらないよう、教室の後方に運ぶ。
- ⑤前半分をきれいに掃き、ゴミをとる。
- ⑥椅子、机を前方に運び、整頓する。
- ⑦黒板・黒板吹きをきれいにする。
- ⑧雑巾で棚、ロッカー、黒板のさんを水拭きする。
- ⑨固く絞った雑巾で黒板の下を拭く。(一番チョークの粉がたまりやすい場所)
- ⑩カーテンを束ねる。窓を閉める。
- ⑪可燃ゴミ・不燃ゴミを捨てていく。
- ⑫清掃用具をきちんと整頓する。
- ⑬電気やエアコンを切る。
- ⑭監督の先生の指示で解散する。

(2) 階段

- ①上から順番にほうきで掃いていく。
- ②ゴミをとり、ゴミ箱に捨てる。
- ③階段の手すりなどは、雑巾できれいに拭く。
- ④提示物などをきちんと貼り直す。清掃用具をきちんと整理する。

(3) 廊下

- ①窓を開ける。ゴミをきれいに掃く。
- ②壁の汚れ、ドアや窓のレールをきれいにする。
- ③壁の掲示物を整頓する。
- ④清掃用具の後始末をする。

(4) 玄関ホール

- ①床の砂を丁寧に掃く。
- ②傘立の下もきれいに掃く。
- ③美化活動日は靴箱の砂を払って拭く。
- ④マットをきれいにする。

(5) 流し・洗い場

- ①スポンジ（クレンザー）で汚れを落とす。
- ②ゴミをきれいにとる。
- ③鏡があるときは、雑巾できれいに拭く。
- ④流しの周りを乾いた雑巾できれいに拭く。
- ⑤スポンジや雑巾を整頓する。

(6) 体育館フロアー・檀上 ※各部活動でも使用後に掃除

- ①掃き掃除をする。
- ②モップ掛けをする。
- ③ゴミをとり、捨てる。 ④窓や鍵を閉める。

(7) その他諸注意

- ①清掃は、監督の先生の指示に従う。
- ②清掃後は、監督の先生に報告して指示を受けてから解散する。
班長が「気をつけ。これで〇〇の掃除を終わります。礼」の号令をかける。
- ③用具の交換、補充は各クラスの美化委員を通して行う。
- ④掃除道具は、正しく使い、絶対に破損などしない。
- ⑤美化委員は、週の最後の日に黒板消しクリーナーのスポンジを洗う。
翌週の最初の日にもとに戻す。土曜日に授業があるときは注意。

9 服装・靴・頭髪

(1) 標準服 ●=学校指定品、○=市販品

| | I型 | II型 | III型 |
|--|--|---|---|
| 冬型 (4～5月、 10月～3 月目安) | ●ブレザー I型 ●えんじ色のネクタイ※ ●戸越台中のボタンを 使用 ○白色のスクールワイシャツ ●グレーのズボン ○ベルト | ●ブレザー II型 ●えんじ色のリボン※ ●戸越台中のボタンを 使用 ○白色のスクールワイシャツ ●チェックのスカート ※スカート丈は膝が隠れる程度。 | ●ブレザー II型 ●えんじ色のネクタイ※ ●戸越台中のボタンを 使用 ○白色のスクールワイシャツ ●グレーのズボン ○ベルト |
| | ※I型～III型のいずれも、ネクタイでもリボンでも選択可能。 | | |
| <p>・標準服は加工しない。 ・下着は透けないものを着用する。</p> <p><防寒具></p> <p>○寒冷期には手袋、マフラー、ネックウォーマーの着用可 ひざ掛けは持参しない。</p> <p>○コートに着用可 (ベンチコートなど足首丈のロングコートは着用しない)</p> <p>○防寒具着用は登下校のみ。コートは玄関で着脱、校内では着用しない。</p> | | | |
| 夏型 (6～9月 目安) | ●ポロシャツ (白・紺) ●グレーのズボン ○ベルト | ●ポロシャツ (白・紺) ●チェックのスカート ※現行の半袖セーター (●)も購入・着用が可能 | ※夏型・I型と同じ |
| | 夏型着用時に寒い場合は、セーター (●) の着用も可能。 | | |

※ポロシャツは、ズボン・スカートから出してもよい。(熱中症対策の為)

○入学式、卒業式の服装について

- ・ブレザー着用
- ・シャツ着用 ※ポロシャツ、セーターは不可
- ・ネクタイ、リボン着用
- ・靴下はくるぶしが隠れ、色は紺を推奨

※卒業式、入学式本番だけでなく式練から頭髪、服装を整える。

<その他儀式的行事の頭髪、服装について>

- ・始業式や終業式などの儀式的行事についても入学式、卒業式と同じ服装とする。
- ・夏季儀式的行事（1学期終業式、2学期始業式）に関してはクールビズとしてポロシャツ着用可。
- ・頭髪については普段の学校生活と同様とする。

※衣替え期間は指定しない。気候に応じて自主的に服装の選択をする。

※学校指定のポロシャツやセーターには、校章のマークが付いている。

(3) 鞆・服装・頭髪

| | |
|-----|---|
| 鞆 | <ul style="list-style-type: none"> ・学校指定の鞆（リュック型） ・変形やいたずら書き、ステッカー等をはりつけたりしない。 ・キーホルダーやお守りなど1つのみ可（大きくないもの） ・原則、全てのものを、指定の鞆に入れる。 ・必要なときは他のバッグの使用は可 |
| 靴下 | <ul style="list-style-type: none"> ・無地で踝（くるぶし）の隠れるもの。・小さめのメーカーロゴなどは可 ・膝が隠れるようなハイソックスは着用しない。 ・寒い場合、タイツの着用は可 ・式典では、紺の靴下を推奨する。 |
| 靴 | <p><登・下校時></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健体育の授業で使用可能な紐付き運動靴 ・スクール用のローファーも可 ※雨天時は長靴を使用可 <p><上履き></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校指定のスクールシューズ ※R 8年度以降は学年カラーとなる <p>※記名は、上履きは、かかかと、甲部分（ベラ）の裏に苗字を記入 ○靴はかかかとを踏まずに履く。</p> |
| 体育着 | <ul style="list-style-type: none"> ・学校指定のジャージ上下 ・学校指定のVネック半袖シャツ、紺のクォーターパンツ <p>※襟のタグに必ず記名をする。</p> <p>※体育着（半袖シャツ）は、ジャージを着用している時には出さない。また、ジャージのファスナーは、しっかり閉める。</p> |

| | |
|-----|--|
| 頭髪 | <ul style="list-style-type: none"> ・清潔にする。 ・茶髪等の染色、脱色は禁止 ・身だしなみを整えるために整髪料をしてもよいが、無香料など匂わないものを使用する。 ・極端に長短が目立つ髪型にはしない。 ・前髪が目にかからないようにし、肩にかかる髪はおろしてもよい。ただし、教科の内容や給食当番の時などは肩にかかる髪は結ぶ。 ・三つ編み・編み込み・お団子はほぐれないように、しっかり結ぶ。 ・髪をしばる時やまとめる時には目立たない色のゴムやピンを使用する。 ・耳より前の髪については身だしなみを整えるために、後ろに流すために巻いてもよい。 ・卒業式や入学式では、顔の両側にかかる髪は、きちんとピンで止める。 |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・爪・眉の加工や化粧はしない。 ・アクセサリ類はつけない。 ・マスクは無地のものを着用 ・リップクリーム、制汗剤（シートタイプのみ使用可）、日焼け止め（スプレータイプは禁止）などを使用するときは無着色で無香料のもの |

10 生活の決まり

- ①教室：他の教室には無断で出入りしない。他人の物を勝手に触らない。
- ②階段・廊下：絶対に走らない。（事故防止）原則左側通行
- ③トイレ：9年生は2F、8年生は3F、7年生は4Fを使用
- ④保健室：許可を得て利用。（保健室の使い方参照）
養護教諭不在の時は、職員室で対応する。
- ⑤エレベーター：許可を得た生徒（怪我や体調不良）のみ使用
付き添い（必要な場合）も許可を得る。
- ⑥金銭：持参しない。
部活や検定料金などで持参した場合、朝学活で必ず担任に預ける。
- ⑦不要物：携帯電話、お菓子類、ゲーム類などは持参しない。
違反した物品などは、保護者に来校して頂き、返却とする。
- ⑧カッター類：持参しない。授業で使用する場合は、貸し出す。
- ⑨水筒の持参：年間を通して許可する。中身はお茶、スポーツドリンク類
スポーツドリンクの粉類は持参しない。
- ⑩忘れ物：登校後や休み時間に家に取りに行かない。（事故防止）
保護者に連絡後、持参していただく。
・上履き忘れ→職員室前に来て、スリッパの貸し出しを申し出て、下校時に返却する。
・傘（急な雨）→下校時に貸し出しあり。申し出て、借りる。乾かしてから、翌日以降返却
- ⑪落とし物：落とし物BOX（職員室前）を確認
更衣室に、落とし物や忘れ物が多いので注意

⑫鞆の破損：購入から3年間無料。破損した時は担任の先生へ

⑬防犯ブザーの紛失破損：各自で購入する。(100円ショップの物でも可)

1 1 友人関係・SNS

(1) 思春期のストレスや不安

①自分が辛いとき、悩みがあるとき

生活アンケートの活用、先生、友達、家族、SC(スクールカウンセラー)

に話を聞いてもらおう。人に相談すると、気持ちが軽くなる。

ひとりで悩まないようにする。

②友達が辛いとき、悩みがあるとき

「大丈夫？」と声をかけてみよう。無理にアドバイスをしなくても、聞くだけでも安心できる。

- ・「あの人大丈夫かな？」と気になる、または声をかけにくいときは、先生に相談する。
- ・嘘をつかず、素直に、正直につきあう。

(2) SNS関係のトラブル

①トラブルが起こる原因

- ・同学年には約100人の生徒がいる。考え方や行動は様々で、一人ひとりの考え方、行動が異なるので、気の合う友達もいれば、気の合わない友達もいる。
- ・気の合わない友達のしぐさが気になり、「気にくわない」ことにつながり、「気が合わない」→「気に入らない」→「からかう」→「もっといじろう」=いじめとなることがある。まず、友達の「良い点」を見つけるよう日々努力してみよう。縁あって出会った仲間なので、一人ひとりと良い関係を築いていこう。

②トラブル例

- ・避ける、無視、誹謗中傷、メールでまわす、こそこそする、グループにいれない、自分の物を勝手に使われる、なかなか返してくれない、戻ってきたら壊れていた、手や足を出される、真似される、変な呼び方、遊びとっていいじられる等

③予防・対策

- ・日ごろから、友達や先生に相談する。些細なことでも気になれば、話してみる。
- ・生活アンケートに記入し、先生にアドバイスをもらう。SCに相談してみる。
- ・家族とよく話を使用。特に、SNSの使い方は約束を作ろう。(SNS家庭ルール)
トラブル発生の場合は、該当の家庭同士で解決していただき、警察が入る時もある。

【いじめをしない、させない、見逃さない】