



生活指導便り 1・2学年用



令和6年4月各学年指導用資料
あきる野市立東中学校
生活指導部

東中生としての心得

基本的な生活について（生徒手帳から）

服装・着こなし

① 通常時の標準服		
	I 型	II 型
夏服	<ul style="list-style-type: none"> ○紺のポロシャツを着用する。また、紺でワンポイントのものは可とする。 寒い場合には白の長袖Yシャツも着用可とする。 ○夏用学生スラックスを着用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○紺のポロシャツを着用する。また、紺でワンポイントのものは可とする。 寒い場合には白の長袖Yシャツも着用可とする。 ○膝にかかる程度の長さの夏用スカート、または、スラックスを着用する。
冬服・防寒着	<ul style="list-style-type: none"> ○ブレザーを着用する。 ○ブレザーの下はYシャツを着用する。 ○冬用学生スラックスを着用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ブレザーを着用する。 ○ブレザーの下はYシャツを着用する。 ○膝にかかる程度の長さの冬用スカート、または、スラックスを着用する。
	<ul style="list-style-type: none"> □セーターやカーディガンは、無地で、色は紺、黒、グレーとする。また、ワンポイントまで可とする。 □セーターやカーディガンは、上に標準服が着用できるサイズのものとする。(手帳未掲載) □マフラーや手袋、コート類は、各自のロッカーで管理できるサイズのものとする。 □ストッキングやタイツ等は無地でベージュ、紺、黒とする。また、ワンポイントまでは可とする。 	
年間共通	<ul style="list-style-type: none"> ○Yシャツ、ポロシャツの下は肌着やインナーを着用する。 ○Yシャツ、ポロシャツの第2ボタンからは留める。 ○Yシャツはスラックスにしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○Yシャツ、ポロシャツの下は肌着やインナーを着用する。 ○Yシャツ、ポロシャツの第2ボタンからは留める。 ○Yシャツはスカート、スラックスにしまう。
② 儀式時の標準服		
	I 型	II 型
夏服	<ul style="list-style-type: none"> ○紺のポロシャツを着用する。また、紺でワンポイントのものは可とする。 ○夏用学生スラックスを着用する。 ○ポロシャツの第1ボタンから留める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○紺のポロシャツを着用する。また、紺でワンポイントのものは可とする。 ○膝にかかる程度の長さの夏用スカート、または、スラックスを着用する。 ○ポロシャツの第1ボタンから留める。
冬服・防寒着	<ul style="list-style-type: none"> ○ブレザーを着用する。 ○ブレザーの下は白のYシャツを着用する。 ○ネクタイを着用する。 ○Yシャツの袖のボタンは留める。 ○冬用学生スラックスを着用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ブレザーを着用する。 ○ブレザーの下は白のYシャツを着用する。 ○ネクタイを着用する。 ○Yシャツの袖のボタンは留める。 ○膝にかかる程度の長さの冬用スカート、または、スラックスを着用する。
	<ul style="list-style-type: none"> □セーターやカーディガンは、原則、着用せず、肌着やインナーで調整する。 □ストッキングやタイツ等は、原則、着用しない。 	
年間共通	<ul style="list-style-type: none"> ○ポロシャツ、Yシャツの下は肌着やインナーを着用する。 ○靴下は黒とする。 	

③ 体育着・ジャージ

共 通	
Tシャツ・短パン	<p>○Tシャツは学校指定体育着を着用する。また、紺でワンポイントまでの半袖なら可とする。</p> <p>○Tシャツはクルーネック（丸首）のみのデザインとする。</p> <p>○Tシャツの下は肌着やインナーを着用する。</p> <p>○夏季は熱中症対策として短パンからTシャツを出しても可とする。ただし、指示がある場合には短パンにしまうこととする。</p> <p>○短パンは学校指定体育着を着用する。また、紺か黒でワンポイントまでなら可とする。</p> <p>○体育大会当日は、学校指定体育着のTシャツ・短パンを着用する。</p>
ジャージ・防寒着	<p>□マフラーや手袋、コート類は、各自のロッカーで管理できるサイズのものとする。</p> <p>□部活動で着用するウインドブレーカー等でも可とする。</p> <p>□ジャージの下の着用するセーターやカーディガンは、無地で、色は紺、黒、グレーとする。また、ワンポイントまで可とする。</p> <p>□ストッキングやタイツ等は無地でベージュまたは、紺か黒とする。また、ワンポイントまでは可とする。</p>

④ その他 身に付ける物（全学年共通）

外履き	体育の授業が安全に取り組めるもの（運動靴等）とし、下駄箱に入るデザインやサイズのものとする。
靴下	膝丈までの長さで無地でワンポイントまでのものを基本とする。 色は白、紺、黒、グレーとする。
ベルト	紺、黒、茶を基本とする。
通学かばん	スクールバッグやスポーツバッグ等を基本とする。
肌着・インナー・下着	見えたり、透けたりしない色やデザインの物を着用する。
上履き・体育館履き	かかとを踏まずに履く。また、かかと部分に記名をする。
マスク	原則、無地の物とする。また、ワンポイントまで可とする。
腕時計	持参可とする。通信機能のないものとする。

頭髪等（全学年共通）

(1) 髪型・髪留め等

- ① 「社会通念上、学校生活にふさわしい髪型」を各家庭で判断する。
- ② 原則、パーマは禁止とする。
- ③ ラインは禁止とする。
- ④ 原則、着色や染髪、脱色は禁止とする。
- ⑤ 肩より長い場合は束ねる。
- ⑥ 髪留めは、紺、黒、茶色のアメピンかヘアゴムとする。

(2) 爪・化粧・コンタクト

- ① 常に短く切っておく。
- ② マニキュアは禁止とする。
- ③ 原則、化粧は禁止とする。
- ④ 原則、目元（まぶた、眉毛等）の加工等は禁止とする。
- ⑤ カラーコンタクトは禁止とする。

学校生活全般

(1) 欠席について

- ・保護者が8:10までに学校に連絡（電話か生徒手帳の提出。またはForms）する。
※所在が確認されるまで連絡します。

(2) 遅刻について

- ・保護者が8:10までに学校に連絡（電話か生徒手帳の提出。またはForms）する。
- ・登校完了時間後（8:25以降）は、職員室により、学年の先生に登校の報告をする。

(3) 早退について

- ・保護者が8:10までに学校に連絡（電話か生徒手帳の提出。またはForms）する。
体調不良等の場合は養護教諭や担任から早退の許可を得る。
- ・帰宅後は、学校に帰宅の報告を電話でする。（保護者不在時は学校での留め置きもある。）

(4) 見学（体育の授業や行事等）について

- ・保護者が生徒手帳にその旨を記入し、押印して担任または教科担当に提出する。
- ・学校で体調不良になり見学をする時は、養護教諭に見学届けを書いてもらい提出する。
※ 体育の授業を見学した場合は放課後の部活動への参加は原則不可とする。

(5) 再登校について

- ・一度帰宅し、定められた時間に登校する。（指定時間より前に学校施設内に入らない）
- ・再登校の場合でも、私服で登校しない。（制服、体育着、ジャージ、部活動着のいずれか）
※ 再登校は、先生方が全員出張で校外に出るか、ある学年のみが午後の授業カットにより他学年が午後の授業等を行っている場合、会議や研修会等で顧問がつけられない時のみ設定される。
※ 生徒の安全管理ができないこと、下校から再登校まで90分以上が確保できること
再登校後の活動時間が60分以上確保できることが再登校設定日の条件です。

(6) 登校時間、下校時間について

【登校】・原則7:20より前に学校敷地内に入らない。

- ・部活動の朝練習開始は7:30以降とする。
- ・8:20には教室に入り、朝読書・朝学習を始める。8:25以降の登校は遅刻になる。
※朝読書、朝学習は静かに整然と進める。落ち着いた学校生活の始まりを意識する。

【下校】・基本の生活時程では、5校時の日は14:45、6校時の15:45とする。

- ・最終下校時間（部活動や係、委員会活動等）は18:00とし、6/1～1学期終業式までは18:30とする。

(7) 保健室の利用

- ・原則、1日1回1時間とし静かに過ごす。
- ・応急手当は行うが、継続的な手当は行わない。
- ・内服薬を飲ませることも行わない。
- ・保健室で休養した場合は部活動への参加は原則不可とする。

(8) 小学校への訪問

- ・原則、16:00以降とする。
- ・先生に面会したい場合は、小学校の教職員の許可をとる。
- ・受付名簿に記名する。
- ・校庭等の施設の利用は禁止とする。

(9) 交友・校外生活

- ・生徒どうしだけの外泊は禁止とする。また、保護者不在の友人宅への出入りも禁止とする。
- ・外出時は保護者に行き先を伝え、安全には十分気をつける。

- ・公共の場、公共施設では、ルールやマナーを守る。
- ・生徒手帳は常に携行する。
- ・他校には絶対に行かない。(学校公開や学校行事等) また、他校生との距離感に気をつける。
*18:00以降の生徒だけの繁華街等への出入りは、都の条例で禁止されています。

(10) 購入品

- ・生徒手帳、ボタンなど学校で購入できるものもある。必要な場合は先生に声をかける。
- ・学校に在庫がない場合は、店頭で購入する。
- ※紳士服のコイソ、ムサシノ学生服：標準服、ボタン
- ※丸善スポーツ：ジャージ上下、半袖体育着、クォーターパンツ、体育館履き、体育館履き入れ上履き

(11) 住所や電話番号等の変更

- ・担任から「住所等変更届」もらい、速やかに提出する。
- ・「生徒指導資料」や「緊急時関係調査」も必要に応じて訂正する。

(12) 水筒の持参について

- ・年間通して持参可です。
- ・体育大会練習時、暑い日の体育授業時、部活動時以外は自分のバックの中で管理します。
- ・使用時間は、休み時間、部活動時、給食中、体育大会練習時、暑い日の体育の授業時です。
- ・中身は、水、緑茶、麦茶、スポーツドリンクです。
- ・ペットボトルは使用不可です。また、回し飲みも禁止です。

(13) その他・感染症拡大防止の取り組みについて

- ・登校前には検温し、健康状態を把握する。
- ・保健体育の授業がない日は「標準服」、保健体育の授業のある日は「体育着・ジャージ」で登校する。ただし、指定日は「標準服」または「体育着・ジャージ」で登校する。(クールビズ期間外)
- ※指定日とは、儀式日や定期考査日、行事日のことを指す。
儀式日：入学式、始業式、終業式、卒業式、修了式
行事日：体育大会、合唱コンクール
- ※儀式日は「儀式時の標準服」の着用の仕方です。
- ※5月1日～10月30日のクールビズ期間は標準服(冬服・夏服)でも体育着・ジャージ登校でも可とする。
- ・発熱、咳、倦怠感等、体調の悪さを感じたら欠席する。
- ・家を出るときには、手洗い・消毒をする。
- ・登下校時はソーシャルディスタンスを意識し、道に広がらないようにする。
- ・交通事故には十分に気をつける。
- ・登校後は読書や朝学習を行う。
- ・トイレへの不要な出入りや滞在は厳禁とする。
- ・給食準備で水道を利用する際はクラス指定の蛇口を使用する。
- ・蛇口は下に向けたまま使用する。
- ・うがいは、よく手洗いした掌に水をすくって行う。
- ・冷水機は使用禁止とする。水分補給は水筒を持参して行う。
- ・廊下、階段の通行は原則左側通行とする。片側通行になるので妨げない。
- ・教室移動の際は時間に余裕をもって行動する。
- ・休み時間中は換気を徹底する。授業中も可能であれば、原則換気する。
- ・大声や近距離での会話は控える。
- ・人の物におやみに触れない。教科書等の貸し借りも原則禁止とする。

- ・更衣をする場合は指定の場所で行う。

更衣場所について（更衣が必要な場合のみ使用する。）

	男子	女子
1年生	各教室	クラブハウス更衣室（奇数クラス-男子更衣室 / 偶数クラス-女子更衣室）
2年生	各教室	体育館更衣室（奇数クラス-男子更衣室 / 偶数クラス-女子更衣室）
3年生	各教室	クラブハウスフロア（奇数クラス-テニスコート側 / 偶数クラス-校舎側）

- ・不要不急の保健室の利用は禁止とする。
- ・図書室で大声や近距離での会話は控える。
- ・給食について
 - ① 4時間目終了後は、座席を立たずにランチョンマットを机に敷いて待機する。
 - ② 給食委員の指示で1班ずつ動く。手洗い、配膳待ち、待機のローテーションとなる。
 - ③ 配膳を担当する係は、エプロン、三角巾、マスクの着用は必須とする。
 - ④ 配膳を担当する係は、配膳前に廊下で消毒をする。
 - ⑤ 消毒液は各教室に設置してある物を使用する。
 - ⑥ 配食の際は会話を控える。
 - ⑦ 黙食は必要としないが、大声での会話は控える。
- ・昼休みの校庭利用について
 - ① 学年ごとに定められた場所を使用する。
 - ② 近距離での会話は避け、密にならないように体を動かす。
 - ③ 予鈴（13：25）で手洗い・うがいをし、5時間目に遅れないようにする。
- ・体育授業後は、原則、「活動場所周辺の水道（校庭・体育館・校舎1階）で手洗いをする。
- ・15：50（14：50）から一斉に校内の消毒を行うので、学活・清掃後は、教室や廊下に残らず、速やかに校舎から出ること。部活動や係・委員会活動、補習等で校内に残る場合は、定められた活動場所に速やかに移動し、決められた場所以外には行かないこと。その際、使用するトイレや水道は、活動場所の最寄りの場所のみとする。
- ・各学年の教室においてある「消毒液」は丁寧に扱う。容器もアルコールも不足しています。
- ・マスクはゴミ箱に捨てない。またティッシュ等もビニール袋を持参し、原則持ち帰りとする。
- ・消毒液や除菌シートの持参可。自己管理。扱い方注意。貸し借り禁止。
- ・清掃は帰りの会終了後に行う。教室や廊下、トイレ、特別教室等を班ごとに割り振ります。担当の先生の指示に従って行うこと。
- ・部活動について
 - ① 更衣室等の3密回避
 - ② 学校が休みの日（土日・祝日・長期休業日）健康観察は行う。
 - ③ 食事の際は一定の距離を確保し、飲料の回し飲みは禁止とする
 - ④ 使用した道具を適宜で消毒する。
 - ⑤ 保護者の大会観戦については各競技の大会要項に則って定めることとする。

些細な変化や気になることがあれば、学校や担任に連絡してください。（平日 8:15~16:45）

東中学校 TEL (558) 1125