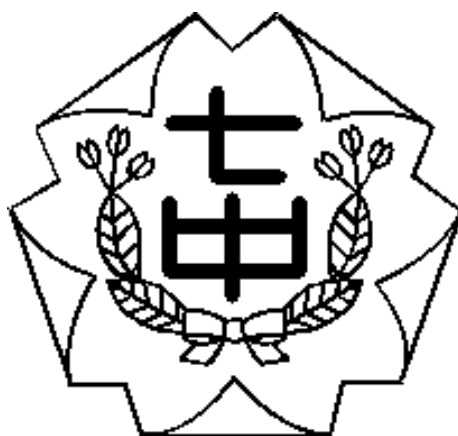


荒川区立第七中学校

生活のきまり



荒川区立第七中学校
生活指導部

年	組	番	氏名
---	---	---	----

校訓

まごころ

教育目標

「まごころをもって
生きる生徒」

人を敬い、まごころを大切にし、心身ともに健康で、人間性豊かな、生涯を通して主体的に学んでいこうとする生徒を育成する。

基本的な生活習慣

《当り前のことを当り前にできる生徒》

時間を守る

なぜ、時間を守ることが大切なのかというと、その最大の理由は、周りの人に迷惑をかけないためです。時間を守れないと自分だけの問題ではなく、他人を巻き込んで迷惑をかけることになります。よい人間関係を築くために「時間を守る」ことは基本となり、相手から信用してもらえるための大切な約束事です。

遅刻は、一度やってしまうと何度もしてしまう、常習性の高いもので、「時間を守らない者」というレッテルを貼られ、信用を失ってしまうことになります。

・すすんで時間を守ること「登・下校時間」「授業開始前着席」等々ができる生徒になりましょう。

また、時間は何もしなくても少しずつ無くなっていくものです。「時間の有効な使い方」も身に付けていきましょう。

礼儀、言葉づかい

「身を美しくする」と書いて「躰(しつけ)」という言葉があります。自らへの躰の第一歩は、まず挨拶(あいさつ)のできる人であることです。どんなに知識を備えても、どんなに理屈を並べることができる人でも、挨拶を知らない人は、その時点で実は何事につけても信用を失うのに等しい存在なのです。

・校舎内外で正しく挨拶(起立礼、先言後礼、会釈、元気な挨拶)のできる生徒になりましょう。

「おはようございます。」「お願いします。」「はい。」

「ありがとうございます(ました)。」「さようなら。」

・職員室などに用事があり先生を呼ぶ時には、カバンを置き(マフラーなども外す)、ノックをしてからドアを開け、「失礼します」で後のドアから入り、「〇年△組の～です。～先生 お願いします。」と言える「親しき仲にも礼儀あり」をわきまえた人になりましょう。

・友達同士の会話でも平気で人を傷つけてしまうような無神経な人にならないでください。

身だしなみ

身だしなみは「心」の表れです。服装や頭髪をきちんとすることによって、気持ちが引き締まるのではないのでしょうか。ON(学校生活)とOFF(家庭生活)の切り替えをすることで、生活にリズムができるのです。

・決められた頭髪で、制服をきちんと着用することが、七中生としての自覚を表します。

だらしない服装や頭髪の人にはONの意識(七中生としての自覚)がないということなので、やるべきこと(学習や委員の仕事、部活など)がきちんとできずにいるのです。

朝、必ず鏡を見てください。

頭髪・服装をきちんと確認をして、「よし、今日もしっかりやろう」という気持ちで「行ってきます」と大きな声で家を出て、一日の学校生活を始めましょう。

・「身だしなみ」と「おしゃれ」は全く違います。場にあった正しい身だしなみができることが、本当のカッコよさです。

☆七中での1日の流れ☆

着席完了	8:15
朝読書	8:20 ~ 8:30
学活	8:30 ~ 8:35
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:00
昼休み	13:00 ~ 13:20
5校時	13:25 ~ 14:15
6校時	14:25 ~ 15:15
学活	15:20 ~ 15:30
清掃	15:30 ~ 15:45
下校	15:45
部活動	16:00 ~ 18:30
最終下校	18:30 (冬季11月～2月は18:00)

登校から朝読書・朝学活まで(8:15~8:35)

※欠席・遅刻等は、8:05より前にスクリレまたは電話等保護者が連絡してください。

(8:10より教職員の打合せを行っているため、電話の対応ができません)



決められた校門から登校し、8:15までに着席。8:20に朝読書を始めます。

月曜日に朝礼がある日は、8:15に体育館集合のため、早めに登校しましょう。

朝礼時は、学級ごとに並んで体育館に移動します。

※5分前行動を心がけましょう。

8:20の出席確認時にその場にいない人は、遅刻(または欠席)になります。

朝読書は、静かで心を落ち着かせた雰囲気の中でおこないましょう。



・登校後は、忘れ物等を家に取りに帰るなど無断で外出はできません。

(特に外出しなければならない場合は、担任または学年の先生に申し出て、許可を得ましょう。)

※朝学活終了後以降に遅刻登校した生徒は、職員室にいる先生から遅刻者チェックカードを受け取り、記入してもらう。→教室に行き、カードを授業担当者に渡す。

授業(8:40~)

学校では行事や部活、あるいは給食が楽しみだという人もいますが、一番大切なのは授業です。毎日の授業をきちんと受けたうえで行事や部活を楽しむようにしましょう。

授業の心構えとして次の4つのことを意識してください。



① 忘れ物をしない。

「忘れないぞう」をきちんと記入し、前日の夜までにはきちんと持ち物を確認しましょう。

朝、あわてて用意する、ということがないようにしましょう。

② 始業開始前着席をする。

授業開始時のチャイムはありません。自ら時計を確認し、決められた時間で行動しましょう。ここでもONとOFFの切り替えが大事です。常に始業開始前の3分前着席を心掛けましょう。

③ 先生の話をよく聞き、ノートをきちんと書く。

黒板の字をただ書き写すだけの人がいます。先生の話をよく聞き、大事だと思ったことは、メモをとることも必要です。また、テスト前に確認できるようにノートはきれいに書いておきましょう。

④ 積極的に手を挙げる。

「間違ったら恥ずかしい」と遠慮することはありません。正解、不正解よりも、積極的に自分の意見を述べる姿勢が大切です。一日一回は手を挙げるようにしてみましょう。

休み時間(10分間)

授業と授業の間に10分間ずつ休み時間がありますが、**教室移動や次の授業の準備のための時間**です。
速やかに授業の準備をし、授業開始前の3分前着席をしましょう。
昼休みには、外で体を動かしたり、図書館を利用したりすることができます。

- ※係として必要がある場合以外は、**他学年のフロアには行かないように**しましょう。
- ※同じ学年であっても、**他のクラスの教室には入らないように**しましょう。
- ※廊下を走ったり、横に並んで歩いたり、教室や廊下で暴れたりするのはやめましょう。
- ※昼休み以外に校庭に出てはいけません。

教室移動、トイレ

教室移動は、原則として1・3年生が黄色階段、2年生が緑階段(主事室前)を使用します。

※1・3年生については他学年廊下や職員室前を通らないよう緑階段を使用する場合もある。

トイレは特別な指示がない限り、次のトイレを使用します。

1年生:4階音楽室前トイレ

2年生:1階新館ホールトイレ

3年生:3-1教室前と第一理科室前トイレ

※トイレは用をたす以外では使用しません。意味もなくたまったりしないこと。

給食(12:30~13:00)

- ① 給食の前には必ず手を洗いましょう。
- ② 給食当番は、4校時終了後すぐに白衣を着て速やかに準備をしましょう。
- ③ 配膳のときは着席をして、静かに待ちましょう(列に並ぶときも静かに)。
- ④ 食事中は自分の座席に着席をしていましょう。

全員がそろって、「いただきます」「ごちそうさま」

給食の手順をよく理解して、みんなで楽しくマナーよくいただきます。



終学活(15:20~15:30)

6校時終了後すぐに、帰る準備をして自分の席に着く。

学級委員または日直が司会を務め、協力して、配布物、一日の反省、翌日の教科連絡、担任の先生からのお話し等、一日のまとめを行います。

短い時間で有意義な学活の時間になるようみんなで協力しましょう。

清掃(15:30~15:45)



普通清掃(15分間)とKC(キープクリーンday)の2通りがあります。

清掃は、原則として当番で行います。クラス内で分担された清掃場所を、責任をもってきれいにしてください。担当の先生が不在の時は、他の清掃場所の手伝いをする等の指示を担任又は学年の先生から受けるようにしましょう。開始前と終了後は、**班員全員でそろって監督の先生にあいさつ**をします。

KC(キープクリーンday)は「きれいな状態を維持し、清掃の必要がない日」です。いつも以上に清潔な環境維持に努めましょう。黒板をきれいにすることと、ゴミ箱のゴミ捨ては当番または日直が行います。

下校

下校時刻は15:45です。

放課後の活動は、必ず**先生の責任の下**で行われているということを忘れずに！

(部活→顧問 教科→教科担当 学級の仕事→担任 等々)

***先生の許可を得ず友達を待っているだけなどの理由で居残りはできません！**

一斉下校と再登校

・荒教研の日は原則16:30以降から再登校で活動します。

・職員会議や校内研修会などの日は、各部で指定された場所で学習をしたのち、15:30から部活動準備、16:00から活動を始めます。

※最終下校時刻は、諸活動(委員会・部活動)参加生徒の場合18:30です。

冬季(11月～2月は18:00最終下校になります。)

☆保健室・教育相談室の利用☆

保健室

保健室は、具合の悪い生徒が休養をする部屋です。不必要な出入りをする生徒は、本当に使用を必要としている人を困らせることになります。みんなが正しい手順を通して利用し、心身が安らげる場所であるようにしましょう。

※具合が悪くなった場合には、学年の先生や教科担当の先生に「**保健室利用カード**」を記入してもらい、それを持参して来室しましょう。(緊急を要するケガなどの場合を除き、休み時間に来室すること。)

※保健室での休養は、**原則として1時間**です。

※入室時はノックをして、必ずあいさつをしましょう。

※保健室は、病院や薬局ではないので原則として薬を渡すことはできません。

※借りた物(保冷剤や湯たんぽ)は使用後は必ず自分で返しに来てください。

※養護教諭がいない場合は職員室の先生に相談してください。

※保健室の使い方については、掲示物や配布物をよく読んでください。



教育相談室

健康は、心身ともに良好な時に成り立つものです。悩みをもつ時、言いようのない不安がある時、もし相談が必要ならば遠慮なく先生達にもちかけてください。担任や学年の先生でなくても構いません。話すこと、一緒に考えることで、今まで一人では見つけられなかった光に出会えるかもしれません。

心の悩みを相談する系口として***スクールカウンセラー**の先生と話してみるのも一つの方法です。かしこまって相談するわけではなく、リラックスした気持ちで話してみてください。カウンセラーの先生は、保健室の隣の「教育相談室」にいらっしゃいます。保健室同様に正しい形で利用しましょう。

***スクールカウンセラー**～「臨床心理士」の資格をもつ専門家です。校内に2名(都と区)います。

***その他「エンカレッジルーム」や「i-class」については、カウンセラーや学年の先生に聞いて相談してみしょう。きっと皆さんの居場所が見つかると思います。**

☆持ち物、身だしなみ☆

持ち物・かばん

原則として、特に指示がありサブバッグのみで通学する以外は、七中のスクールバッグを持参します。バッグにキーホルダーをつける際は手のひらサイズの物を1つまでとし、シールやピンバッジ等の装飾品は禁止とします。（1年生については、ネームホルダーがあるためキーホルダーの着用は認めていません）

学校生活に必要な物以外を**不要物**と呼びます。それが自分にとっては必要であるという自己中心的な解釈での持ち込みは、認められません。

※やむを得ず必要な**金銭**を持参した場合は、登校してすぐに先生へ預けましょう。

※自分の持ち物には、記名をしておきましょう。（*教科書、ノートは必ず。カサにも目印をつけよう!）

※高価な文房具はなるべく使用しないようにしましょう。（私物の管理は自己責任です）

服装・頭髮

○正しい形で着用し、清楚な美しさを。身だしなみは心の表れ		I 型	II 型
	冬季（10～5月 目安）	標準服 （ブレザー型上着、ズボン、白のワイシャツにネクタイ着用、黒ベルト〔装飾のないもの〕）	標準服 （ブレザー型上衣、スカートもしくはスラックス、白のワイシャツにリボンまたはネクタイ着用、スラックスの場合は黒ベルト〔装飾のないもの〕）
	校章クラス章	左襟にクラス章	
	夏季（6月～9月 目安）	白地のワイシャツ	白地のワイシャツ 学校指定のベストを任意で着用できる
		※ポロシャツの着用も可とする。 （半袖・白の無地とすること。） ※儀式的行事では従来の制服を着用すること。	
		※シャツ出しは、一年中禁止です！	
	靴（くつ）	上履きは学年色の靴ひも、通学靴は白、黒、紺、グレーを単色基調としたひもつきの運動靴 ※雨天時は雨靴（レインシューズ）の着用を許可します。	
	靴下	白、黒、紺、グレーを単色基調とし、ワンポイント、ラインは可とする。 ※くるぶしが隠れる長さのもの ※冬季はスカートの場合にタイツ（黒）の着用可。ズボンの場合には防寒タイツ可	
	セーター	黒又は紺の無地のVネックセーターまたはベスト（ボタン無し）。	
	コート	スクールコート、ピーコート、ダッフルコート、ダウンコート等で黒または紺の無地を着用可。ワンポイントも可。	
	頭髮	・前髪は目にかからないようにし、活動に支障がでない頭髮にする。 ・肩にかかる髪は、黒または紺、茶の細ゴムで1つか2つに結ぶ。 ・ピン止めは黒、紺、茶の三色。 ・特別な加工をせず、清潔感のある髪型を意識しましょう	

部活動心得

きまりとその意義



Ⅰ 活動期間・入部・退部

入部は希望制とし、3年間活動することを原則とするが、やむを得ない場合には、退部または転部を認める。

部活動は、強制参加ではありません。自らが目的、目標をもって入部活動するものです。言い換えれば、やる気のない人、指示や助言を素直に受け入れられない人、自分のことに責任感のない人は遠慮してください。

また、籍だけ置いてほとんど参加しなかったり、不定期に顔を出したりするような活動の仕方（通称、幽霊部員）は認められません。加えて、年々所属する部活を変えたりするのも、本来はあまり望ましくはありません。なぜなら部活動は、試合や発表会などのそれぞれの場面で、学校の代表という（荒川七中の看板を背負っている）立場になるからです。

しかし、人それぞれいろいろな事情があるので、その場合には必ず顧問に伝えるようにしましょう。

顧問の先生の監督・指導のもと、指示に従い、技能の向上や精神的な成長、マナーや礼儀などの社会的な力を身に付ける場として意欲的に取り組んでください。

＊退部の際には、「退部届」を作成し、担任・顧問・生活指導主任の先生の承認を受けること。

※3年生運動部の活動期間は原則として夏季大会出場終了時点までとする。卒業前の練習参加は、都立高校一般選抜入試日以降に許可を出すので、その日以降とする。

2 活動の原則

「基本として、部活よりも授業や学校行事を優先させる。」



当番や委員会活動、学年や学級での取り組みを放棄して部活動に参加することは、絶対に許されません。普段の生活をしっかりと行なった上で部活動が行えなくては、何の意味もないのです。やるべき事をやらずに好きなことだけやっているのは、人格を磨くことにはなりません。また、やるべき事への取り組みをだらだらと時間ばかりかけて過ごし、部活参加が遅れた事への言い訳にするのも好ましいものではありません。一つ一つの物事へ真剣に取り組む姿勢を大切にしてください。

授業中に具合が悪くなり保健室で休養をした場合や、体育の授業を見学した場合は、その日の部活動への参加は顧問と相談し、休養を優先しましょう。

3 活動時間



a「活動時間を守り、限られた時間の中で活動し、完全下校時刻を厳守する。」

活動時間帯と下校最終時刻は、下記のように設定されています。効率よく練習し時間をムダにしないために、てきぱきとした行動を心掛けましょう。

	(活動時間帯)	(下校最終時刻)
放課後	学活終了後～18:30 (11月～2月は18:00)	18:30 (11月～2月は18:00)
朝練習	7:30～8:00 (着替えなどで、出欠確認の時にいない場合は、遅刻となります) ※朝練時は、7:30に校門を開門する。(生徒は7:30より前に登校しないこと。)	

※荒教研の日は原則16:30以降から再登校で活動します。

※職員会議や校内研修会などの日は、学習室などで学習をしたのち、15:30から部活動準備、16:00から活動を始められます。

b「荷物は、活動場所に持って行き、そこから下校する。」

c「定期考査1週間前より活動停止とする。ただし、特別な事情(公式試合)がある場合は特例を認める。」

d「部活動ホワイトボードは、部長が必要事項を記入し、活動終了後書いた内容を消す」

原則3時間目と4時間目の間の休み時間までに、顧問の先生と連絡をとり、活動場所と時間を部活動ホワイトボードに記入します。(残留届を使用しても良い)活動終了後はその内容を消して下校します。

4 活動時の服装、持ち物等に関して

a「練習着については、体育着、ユニフォームやチームシャツ、ウインドブレーカー等の各部で統一されたもの※とする」

部活動は、目的をもった仲間の集まりであるということを大前提として始まります。したがって、ルールやマナーに対する感覚が薄いメンバーがいると、それだけで雰囲気が悪くなります。活動時の服装についても同じです。身なりを正しく！

※ウインドブレーカー等の各部で統一された衣服を体育の時間や普段の学校生活の中で着用することは認められません。

b「活動が終わった後、標準服に着替えず練習着のままで下校してもよい。」

c「水・お茶・スポーツドリンクは水筒に入れて家庭より持参する。」

5 対外活動（公式戦、練習試合、練習会、発表会）

校内での活動だけではなく、正しい形で他校や外部との交流をもつことは、とても大切です。練習会や試合を通して技術を向上させ、社会性を身に付け、自らを高めていくためにも次のような事柄に注意して活動しましょう。



・七中生の代表という意識を忘れずに。

校外に出た場合、「あなたの行動」＝「七中生の行動」となってしまう場合が常にあるということを意識して行動しましょう。

・挨拶に始まり、挨拶で終わる。返事は、大きくはっきりと。

部活動は、自らの意志で参加するものです。挨拶や返事のできない人は、その時点で参加する資格がありません。

・仕事を進んでおこなう。

会場の運営や片付けなどの活動に積極的に関わるようにしましょう。仕事から逃げたり、仕事をしているふりだけをしたりしている人に技術や人間性の向上は望めません。言われる前に自ら探して仕事をすくくらいの気配りのできる七中生になってください。



・行動は迅速に主体的に。

いつも誰かの後に付いて行動したり、寄り添いあって常に団子状態でズルズルと行動したりするのではなく、自ら考え、一人でもしっかり行動できる自立心を持ちましょう。

・ルールやマナー（しきたり）を徹底的に覚え、その道の専門家となること。

運動系の部活に関しては、ルールをしっかりと覚えていなければ話になりません。文化系の部活でもそれぞれの道に関するマナーや決まり事があるはずです。

また、審判やオフィシャル、後片づけの仕事等どこでもできるようにしましょう。試合や大会に出るだけの「お客さん」にならないように。公式戦の場合は特に「大会実施要項」や「会場のきまり」等を熟読しておくように。知らなかったでは済まないのが外の世界です。

・買い食い等は、厳禁！

・原則として、試合（公式、練習とも）を部員以外の生徒が応援することはできない。