

令和七年度

大和川中学校

学校生活の手引き

今年  
出陣

( )年( )組( )番 名前 ( )

大和川中学校 校訓

自学 友愛 自律

大和川中学校の三本柱

時を守り 場を清め 礼を正す

# 時程表

|      | 50分授業             |
|------|-------------------|
| 予鈴   | 8 : 25            |
| 本鈴   | 8 : 30            |
| 学活   | 8 : 30 ~ 8 : 40   |
| 1 限目 | 8 : 40 ~ 9 : 30   |
| 2 限目 | 9 : 40 ~ 10 : 30  |
| 3 限目 | 10 : 40 ~ 11 : 30 |
| 4 限目 | 11 : 40 ~ 12 : 30 |
| 昼食   | 12 : 30 ~ 13 : 00 |
| 予鈴   | 13 : 20           |
| 5 限目 | 13 : 25 ~ 14 : 15 |
| 6 限目 | 14 : 25 ~ 15 : 15 |
| 清掃   | 15 : 20 ~ 15 : 30 |
| 学活   | 15 : 30 ~ 15 : 45 |

# 大和川中学校 学校生活について

## ～みんなで守ってよりよい生活を～

### 1. 登下校時

- ・家を出る前に、忘れ物や身だしなみの点検をすること。名札を忘れない！！
- ・余裕をもって登校する。遅くても8：15には門を通ること！！遅刻した生徒は「遅刻者入室カード」に必要事項を記入する 8：25「予鈴遅刻」 8：30「本鈴遅刻」
- ・自転車通学は禁止
- ・寄り道はしない。帰り道に友達の家へ寄るなど禁止である。買い食いは禁止である。
- ・大きな声であいさつする。⇒声の大きさは背負える責任感の大きさ
- ・欠席、遅刻、早退などする場合は、保護者が電話、ミマモルメなどで、8時25分までに学校に連絡を入れること。
- ・登校後は校外への外出は禁止
- ・近隣の方に迷惑にならないようにする。（大声で話す、道で広がって歩く）
- ・歩道がある道路は必ず、歩道を歩く。信号は守る。

### 2. 朝学活

- ・予鈴（8：25）までに荷物の整理を済ませ、カバンを机の横にきれいに掛けておく。朝学活は8：25～8：40とする。
- ・傘（かさ）を持ってきた場合は、傘（かさ）をとめ具でとめて、きれいに傘立てに立てる。
- ・体育の更衣や教室移動、授業準備は8：35から始める。
- ・朝学活の時間内は、座席に必ず着席しておく。
- ・時間割の変更など、各種連絡事項をしっかりと聞くこと。
- ・読書や朝の学習など指示されたことにしっかりと取り組むこと。
- ・取り組み中は私語をしない。

### 3. 集会（全校集会・学年集会）

- ・全校集会（月曜日） 学年集会（1年：水曜日 2年：木曜日 3年：金曜日）
- ・全校集会、学年集会が行われる日は余裕をもって登校（8：10までには登校する）し、登校後は荷物を整理し、1時間目の準備をして、集会場所に移動する。8：20までに整列を完了させる。
- ・祝日や行事などで月曜日に全校集会ができない場合は、火曜日に全校集会を行う。
- ・学級代表は先頭に並び、号令をかけて、整列させる。（学代が不在の場合は先頭の人が号令をかける）

- ・遅刻者（８：３０以降に登校した生徒）はクラスの列の後ろに離れて座っておく。
- ・集会後、クラスごとに列を乱さずに整列したまま教室に戻る。
- ・ふらふら動かず、まっすぐ並ぶ。先生や代表生徒の話をしっかりと聞く。

#### ４．終学活

- ・原則、終学活の時間は１５：３０～１５：４５とする。
- ・清掃活動終了後、すみやかに帰る準備をして着席する。（トイレなどに行く場合は担任の先生に許可をとる。）
- ・終学活を単なる明日の連絡の場としない。１日の学校生活をふりかえって、反省や成果などを確認し、次の日へ生かす。
- ・カバンは机の上に置かず、机の決められた方にかけるようにする。
- ・机の上には物が無い状態に整理する。
- ・姿勢を正して、集中して話が聞けるように意識する。
- ・全員の準備が整った状態で終学活を始めること。絶対に作業しているものがある時には始めない。準備の遅い者がいる場合は整うまで待つ。
- ・落ち着いた精神状態で終学活を行う。そのため、終学活の最初に「黙想」（３０秒間）を行い、精神を落ち着け、集中して終学活を行う。

##### ★「黙想」のポイント

- ①姿勢を正す。背筋を伸ばす（立腰） 手は足の付け根に置く
- ②頭を下げずまっすぐ前を向く。
- ③目をつぶり、鼻から大きく空気を吸い込む。息を吸いきったら口から細く息をゆっくり吐き出す。すべて吐き出したら、繰り返す。

#### ５．あいさつ

##### ①学校生活共通 あいさつのポイント

あいさつは相手のいいところを引き出す！

「挨拶」＝出会う 「挨拶」＝引き出す

- ・ 大きな声であいさつを徹底する。
- ・「休め」「気をつけ」の動作も一つ一つ丁寧に行う。
  - ※「休め」＝左足を肩幅ぐらいに開き、手は後ろで左手で右手首を握る。
  - ※「気をつけ」＝手は体側で指先まで伸ばし、かかとをつけて、つま先は６０度。
- ・服装（ボタン、シャツなど）や名札がついているか確認する。
- ・机がそろっているか、椅子が中に入っているか確認する。
- ・号令者の合図で行動できているか確認する。
- ・あいさつの前にゴミが落ちていれば、拾って捨てる。（室内の場合）
- ・「前へならえ」は指先まで意識してまっすぐ伸ばす。⇒指先に覚悟と責任感が現れる。

## ②授業

号令者 「起立」

全員 (起立して、椅子を入れる)

号令者 「休め 気をつけ」

教師 「(始まり) 始めます (終わり) 終わります」

全員 「礼」

教師 「(始まり) お願いします (終わり) ありがとうございました」

全員 「(始まり) お願いします (終わり) ありがとうございました」 (一礼をする)

※合図があるまで動かない⇒残心(ざんしん)

残心とは・・・一つの動作を終えた後でも緊張を持続させ心身の備えを怠らない。

## 「心」を「残」す

### ③職員室の入室・退出

- ・ かばんは廊下の隅に置いて、入退出する。
- ・ 聞こえる声ではっきりと言う。
- ・ 入室前に名札の有無や服装の確認！。
- ・ 職員室内の入室は禁止

#### <入退出>

1. ノックする(3回)
2. 「失礼します。〇年〇組の〇〇です。(〇〇部の〇〇です。)」  
「〇〇先生、いらっしゃいますか。」  
(見える場所に先生がいるとき)「〇〇先生、お願いします。」
3. (用事が終わったら)「失礼しました。」

### ④来客者や保護者、先生方と廊下などですれ違った場合

- ・ 立ち止まって、相手の顔を見て、大きな声ではっきりとあいさつすること。
- ・ そのときどきのあいさつを考えてする。

朝＝「おはようございます。」 昼＝「こんにちは。」 夕方＝「こんばんは。」

帰り＝「さようなら。」

## 6. 服装等の身だしなみ

### ○服装

- ・ 服装は標準服を着用する。
- ・ 名札は学校内では常に付けること。
- ・ ポロシャツはズボン、スカートの中に入れる

- ・ ポロシャツは第一ボタンまで留める。
- ・ 式典時(入学式、卒業式、始業式、終業式、修了式)はセーター、ベストの着用は不可。
- ・ スカート丈は膝がかくれるようにする(折ったり切ったりしない)
- ・ スラックスはベルトをつける、派手なバックルは禁止

### ○靴・靴下

- ・ 靴は白色のひも靴 ※色付き、ハイカットは禁止
- ・ 靴下は白色、ワンポイントまで  
※くるぶしが隠れない短い物、膝が隠れる長い物、ルーズソックスは禁止

### ○頭髪・装飾品など

- ・ 染髪、パーマ、ツーブロック、アシンメトリー、奇抜な髪型等は禁止
- ・ ワックスやスプレーなどの整髪料禁止
- ・ 前髪は目にかからないようにし、髪飾りは禁止⇒目にかかる場合はピンでとめる。
- ・ 髪の毛が肩にかかる時は束ねる。(お団子や編み込みは禁止)
- ・ 特殊な束ね方、くくり方はしない。
- ・ 束ねる位置は耳より下の高さとする(ゴムの色は黒、紺、茶のみ)
- ・ ピンはアメリカピンのみ可(黒・紺の無地のみ)
- ・ 触覚はピンでとめるなどして、たらしさない。
- ・ 前髪をくくる場合はチョンマゲにせず、ピンでとめる。
- ・ ヘアバンドは原則禁止
- ・ ピアスは禁止

### ○冬の寒い時期

- ・ 防寒着は学校指定のウインドブレーカーを着用  
※校舎内、授業中の着用は原則、認めない。
- ・ 手袋、マフラー、ネックウォーマーは登下校時のみとし、あまり派手でないものを着用する。  
⇒色など自分では判断できない場合は、担任の先生に確認する。  
※学活や清掃中は着用しない。
- ・ セーターベストも防寒着扱い。Vネックのものを着用。  
冬に生徒会から詳細を話してもらいます。
- ・ ニット帽、フードつきは禁止
- ・ ブランケット(膝かけ)、座布団は禁止
- ・ ストッキング、タイツ類は透けないもの認める。

## ○カバン

- ・制カバンを使用する ※落書き、キーホルダー類は禁止 ※記名を必ずして、名前のワッペンをつけておく。
- ・荷物が多い時はサブバックも活用する

## ○持ち物

- ・持ち物には必ず名前を書いておく
- ・貴重品や必要以上にお金は持ってこない  
(理由があってお金を持ってきた場合は朝の学活で担任の先生に預けること)
- ・飲み物はお茶か水を水筒に入れてくる
- ・スマートフォンなど授業に必要ない物は持ってきてはいけない  
※やむを得ない事情がある場合は要相談

## 7. 休み時間

- ・他学年のフロア（廊下）にはいかない。⇒どうしても用事がある場合は先生に相談
- ・他学級の教室には入らないようにする。
- ・廊下で走らない、暴れない、座り込まない。
- ・教室内で暴れない。
- ・特別教室への移動や次の時間の授業準備を休み時間の間に完了させる。

## 8. 昼食時間・昼休み

- ・4時間目終わったらすぐに手を洗い、昼食を食べる準備をする。給食当番は速やかに準備をして、配膳をする。⇒4時間目のチャイム後10分で配膳完了！！（目標）
- ・13:00までは教室の自分の席にいる。

## 9. 授業規律

- ・チャイムが鳴る前に着席するよう指導する。(2分前を目安に)  
→原則、体育の更衣や移動教室を理由とした授業遅刻は認めない。
- ・服装や身だしなみが乱れた状態で授業を受けない。⇒「服装の乱れは心の乱れ」
- ・教室の机の縦横と列を揃え、ゴミが落ちている場合は自分だけでなくでも拾って捨てる。
- ・授業中にふせたり、肘をついたり、足を組んだりしない。⇒立腰を意識する
- ・授業中に居眠りしない。(定期テストも同様)
- ・机上に不必要なものを授業に関係のないものを置かない。
- ・勝手な行動しない。(不規則な発言、私語、立ち歩き、席の移動など)
- ・許可もなくロッカーなどにもものを取りに行ったり、トイレに行ったり、飲水したりしない。

- ・教材（教科書、ノート、ファイルなど）やテストや提出物のプリント類に落書きしない。
- ・授業で配布されたプリントは必ず持って帰る。
- ・「置き勉」は原則、認めない。  
⇒各教科で資料集やファイルなど置いて帰ってもよい教材は許可する。
- ・忘れ物をしない！！。
- ・教材の貸し借りは原則禁止とする。（トラブルの防止と忘れ物をなくす習慣を身につけるため）

## 10. 言葉づかい

- ・基本的に敬語を使用する。
- ・先生に呼ぶときは「〇〇先生」と呼ぶ。あだ名や略称で呼ばない。
- ・先生に自分のことを言うときは「私」「僕」を使う。⇒「オレ」「自分の名前」で言わない。
- ・名前を呼ばれたら「はい」と必ず返事をする。

メモ

# 授業の受け方

大阪市立大和川中学校

大和川中学校の生徒として、秩序を守り、学びの空間を作ろう。  
そして目の前にある問題や課題に全力で取り組み、“生きる力”  
を育てよう。

1. 教室では常に静かにし、机、いすは大切に取り扱い、常に決められた座席に着席する。
2. 登校に際しては、学用品を忘れないようにする。
3. 教科書類は学校に置かない。
4. 休み時間内に着席し、授業の準備（教科書、ノートなどを出しておく）を行う。  
また、机の整列や落ちているゴミを拾うなど、学習環境の整備も行う。
5. チャイムの合図で黙想し、授業に向かうための気持ちを整える。
6. 授業の始めと終わりには、いすを机の中に入れて起立し、正しい服装を確認した上で、大きな声で「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをする。
7. 授業中は静かにし、集中して授業を受ける。
8. 先生の発問に対する答えは、個々が口々に言うのではなく、手を挙げて指名された者が答える。
9. 質問等のときは挙手し正しい言葉遣いで行う。
10. 授業中のトイレは原則として認めない。（休憩時間に済ませておく）
11. いろいろな理由で遅れて教室に入ってきたときは、先生にその理由を言い、許可を得て着席する。

# テストの受け方

大阪市立大和川中学校

テストは厳正に行うため、教室整備をはじめ、取り組む姿勢も大切です。最後まであきらめずに取り組もう。

1. 出席番号順に着席する。
2. 予鈴（予鈴前）で着席し、静かに自習しておく。
3. 教科書やノートなどはカバンにいれて、チャックをしめておく。  
（机には何も入れない）
4. 机の上には、鉛筆と消しゴムのみ（必要なときは定規やコンパスも）を置く。
5. テスト中は物の貸し借りは一切しない。
6. 礼が終わったら私語をしない。
7. 下敷きの使用は事前に許可を得る。
8. 物を落とした時や質問のある時は、黙って手を挙げる。
9. その他、一切監督の先生の指示に従う。
10. 問題用紙はテスト終了後大切に保存し、教科の先生の指示に従う。

# 日直の仕事

## 鍵

朝8時まで登校し、教室の鍵・学級日誌を職員室まで取りに行き、教室を開ける（必要であれば窓も開ける）。

※移動教室のときは、担任の指示に従って決められた者が鍵を管理する。

## 黒板

毎時間、授業が終わったら黒板をきれいにする。

## 日誌

学級日誌に記入する。毎時間の授業内容、一日の反省などを詳しく書くこと。

## スピーチ

1分（30秒）間スピーチを行う。決められたお題で話す内容を事前に準備しておくこと。

## ○教室清掃

- ・特別何かがない限り、当番表にそって毎日丁寧に掃除をする
- ・教室前廊下も教室清掃担当が行う
- ・黙働清掃を意識！関係ない話はしない。全く話をしてはいけないというわけではない。清掃に関する声かけは大切！
- ・掃除の5K  
「きれいになる」「感動できる」「謙虚になれる」「感謝できる」「気づける」

⇒「心を磨く」

## ○特別区域清掃

- ・基本は教室同様、毎日丁寧に掃除をする（担当の先生の指示のもと行う）

## ○給食当番

- ・配膳の時には必ずエプロン、三角巾、マスクの着用を徹底する
- ・給食当番は配膳がスムーズにいくように役割表を見て、班で協力して行う
- ・基本的には役割表通りに行うが、人数や欠席者の関係で人手がたりないところが出てくる場合は臨機応変に役割を分担して行う
- ・1週間の当番が終わったら、給食セット（エプロン、三角巾）を持って帰り洗濯をし、次の当番までに持ってきて置いておく

### <給食の準備や片付け>

- ・4限終了後、素早く手を洗い、エプロン等を着用して配膳を行う

⇒食事の時間の確保のため、配膳は10分以内で行う

- ・「ごちそうさま」の後、全員の食器等が返却されたら、当番は配膳台からコンテナに全ての物を戻す（置き忘れのないように、班長が最終チェックを必ず行う）



## 給食について



～ 目指せ 残食0 残さず食べよう！嫌いなものも！ ～

給食の配膳は当番制です。その時にはエプロン、三角巾、マスクを着用して行います。当番の週の1週間前までに必ず3点セットを準備して教室の棚に置いておくようにしましょう。

## 「いただきます」 & 「ごちそうさま」

肉や魚、野菜、果物、それらの加工品など、私たちは動物や植物の命を食事としていただいています。生きものの命や、自然の恵み、食に携わる人々の労働など、食にまつわる色々なものに対する感謝の気持ちが「いただきます」に込められています。

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。この「馳走」は「走り回る」の意味で、昔、大事なお客様を迎えるときに走り回って、もてなしのために食材を集めたそうです。おもてなしに対する感謝の気持ちを込めて「御」と「様」がつき、「ごちそうさま」になったといわれています。

感謝の気持ちを忘れず、「いただきます」 & 「ごちそうさま」とあいさつをすること。それと、もう一つは言葉だけでなく「残さず食べる」という行動も心がけましょう。アレルギーは仕方ないとしても、それ以外のものを「おいしくない」「嫌い」という理由で食べ残しをしないこと。

給食は食育の一環です。これも学習の1つとして時間内に残さず食べる、という練習をしていこう。

### ○給食のマナー

- ・ 食事中、立ち歩かない。
- ・ 黙食を意識。目くばせもしない。 命に感謝し、黙々と食べよう
- ・ よい姿勢で食べる。
- ・ 食器やおはしは正しい持ち方で食べる。
- ・ ごはん、ひとつぶまで残さず食べる。

# 部活動

小学校と違い、中学校では放課後に部活動があります。できる限り、何かの部活動に入り活動してほしいです。部活動を通じて、普段の生活では、経験できないことが経験でき、技術だけではなく、あいさつや礼儀など様々な日常生活に必要なことを学ぶことができます。きっと部活動に参加すると、自分で選び決めた（好きな）ことなので、先輩たちに、たくさんのことを教えてもらいながら、みんなは頑張ると思います。ですが、勘違いしてほしいくないのは「部活動だけ頑張ればいい」ということではありません。部活動は全て放課後にあります。学校生活の先に部活動があります。なので、学校生活をしっかりと送っていない人は部活動をやめることはできません。学校生活をきっちりと過ごした上で参加するのが部活動です。授業中寝ている、話を聞かない、提出物が出さない、など学校生活において「やるべきこと」をおろそかにして、部活動にだけ力を注ぐのは間違っています。それを理解したうえで、ぜひ参加し頑張ってください。

「1度始めたことは最後までやり通すこと」

3年間続ける覚悟をもって、入部しよう！！

# 各種委員会

## ○学級代表

学級、学年のリーダーであること

- ・授業始まりと終わりの「あいさつ」などの号令をかける
- ・集会などでは1番に移動場所へ行き、クラスの先頭に立って整列をさせる
- ・終学活の司会も大きな声ではきはきと！

## ○文化委員

- ・図書室の開放、貸出業務を行う
- ・学級文庫の管理をする

## ○体育委員

- ・体育大会などの体育的行事の運営や準備をする
- ・体育の時間の指揮をする

## ○美化委員

- ・教室や学校の美化、清掃用具の整理や点検を行う
- ・大清掃の時にはリーダーとして動く
- ・クラスの仲間の体調を気にかけて適切な声かけをする(必要に応じて先生に連絡)

## ○生活委員

- ・あいさつ当番として、玄関に立って全校生徒に声をかける
- ・服装や髪型などルール違反がないかを確認するなど点検を行う

# 保健室の利用の仕方

保健室を利用するのはできるだけ休み時間にする

- ・授業中の場合

⇒教科担当の先生に保健室へ行く許可をもらい、職員室によってから保健室に行く。

- ・休み時間などの場合

⇒近くにいる先生か同じクラスの友達に必ず保健室へ行くことを伝え、職員室によってから保健室へ行く。

※次の授業に遅れる可能性があるため

## メモ

頑張る姿は

美 *eautiful*