

# 令和8年度 学校生活の心得

松戸市立第一中学校  
生徒指導部

学校の心得は、学校を社会の縮図と捉え、学校生活の中で「すべての一中生が安心して学校生活を送り、社会性や行動力、学力を身につける」ためのものです。みんなが安心して学校生活を送るために・・・を考え、思いやり、行動し、表現して下さい。ルール、マナー、礼儀を意識し、地域や社会に誇れる一中生を目指しましょう。

## 【学校生活について】

### (1) 登下校について

- ・イトーヨーカドーの外階段や、ステーションタワーの外階段は、登下校に利用してもかまいません。
- ・イトーヨーカドー内を通行してもかまいません。ただし、マナーを守って通行しましょう。
- ・ライオンズマンションのエレベーターやエスカレーターは、使用しません。
- ・登下校は、正門を通りましょう。松陵館横の裏門は使用しません。(車の出入りがあり危険です)
- ・松戸市のきまりにより自転車での通学は認めていません。部活動の練習試合等でも使用しません。
- ・始業10分前までに正門を通るように心掛けましょう。
- ・8:15には、校内服に着替え、荷物をロッカーに入れ終わって、自席に着席しましょう。
- ・やむを得ず遅刻してしまった場合は、担任の先生に事情を説明します。すでに授業が始まってしまっているときには、まず職員室に行き、担任の先生または学年の先生に報告して、その後速やかに授業に参加するようにしましょう。
- ・部活終了時刻、完全下校時刻が、月ごとに決められています。完全下校時刻には、門の外に出られるようにしましょう。
- ・安全を考慮し、再登校は原則的に認めません。(部活動、進路に関わることは除く)  
やむをえず登校する場合は事前に関係する先生に連絡をとり、制服か校内着で登校しましょう。
- ・3年間、無遅刻、無早退、無欠席で皆勤となります。ただし表彰はありません。
- ・一度帰宅してから外出をしましょう。学校から塾などに直接行くことは認めていません。

### (2) 届出について

- ・欠席、遅刻、早退の場合は7:40~8:00の間に学校へ家の方に連絡してもらいましょう。(スクリーンか電話)
- ・携帯電話やお金を必要があって持参する場合には、プランニングノートの届出欄に家の方に理由を記入してもらい、朝のうちに担任の先生へ預けましょう。

### (3) 校内生活について

#### ○あいさつを自分からしよう

- ・あいさつはコミュニケーションの基本です。時と場に応じた挨拶を自分から積極的にしましょう。

#### ○出席確認

- ・通学用カバンをロッカーに入れ、校内着に着替えて着席していきましょう。カバンを机の脇に掛けたり、通路に置いたりするのはやめましょう。
- ・廊下に設置されているフックは、部活動で使用するシューズ等の比較的軽いものに活用しましょう。
- ・健康観察をしっかり行い、落ち着いた雰囲気ですぐの見通しを持ちましょう。

#### ○忘れ物

- ・忘れ物をした場合には職員室前の公衆電話で家庭に連絡をする。人に貸す、借りることはしません。

#### ○清掃活動・読書活動

- ・出席確認・連絡後、速やかに清掃場所に向かいましょう。
- ・清掃終了後、分担場所ごとに解散し、速やかに教室に戻りましょう。その際、まだ清掃中の人たちへの配慮をし、移動しましょう。
- ・清掃終了後は自席で静かに読書をしましょう。  
※本以外は机に出さず読書の本は漫画や雑誌、教科書以外で用意をしましょう。

#### ○朝の会・帰りの会

- ・朝の会の始まり、帰りの会の終わりでは立礼をしましょう。

#### ○移動教室、休み時間

- ・他のクラスへの出入りは禁止です。教室にいる先生に用事がある場合には、ノックをして先生の許可を得てから入室します。他のクラスの友達に用がある場合は、廊下に出てきてもらって話をしましょう。
- ・他学年のフロアへは行かないようにしましょう。移動教室等で、どうしても必要な場合のみ、速やかに移動するようにします。
- ・移動教室時にトラブル防止のため机の上には何も置かず教室のドア開けたら閉める習慣をつけましょう。
- ・休み時間に体育館は使用できません。また、昼休みに外で遊ぶときには、体育倉庫の用具は使用できません。体育委員会から各学級に配られる指定のボールを使用してください。
- ・校舎内では大声で騒いだり、走ったりせず、落ち着いて移動しましょう。
- ・中央棟1、2階廊下はサイレントゾーンです。(サイレントゾーンとは、保健室、9組、会議室・校長室・職員室・中央校舎西階段は無言で通るエリアです。エリア内のあいさつは会釈にしましょう。)
- ・ベランダへの出入りは、清掃など特別な場合を除いて原則禁止です。
- ・廊下や階段、トイレに集まったり座り込んだりしないようにしましょう。
- ・ウォーターサーバーが4箇所を設置されています。必要に応じて使いましょう。ただし、直接口をつけて飲むことや、いたずらをしないようにしましょう。

#### ○給食

- ・4時間目が終わったら速やかに手を洗い、教室前に整列しましょう。
- ・決められた優先順で移動します。周りに配慮しながら行動しましょう。
- ・アレルギー対応やトラブル防止のため給食を他の人からもらうのは禁止しています。
- ・給食配膳時は、自席に着席するまで無言とします。(事故・トラブル・感染症対策も含む)
- ・給食の下膳はA日課では13:05分からB日課では12:45分からは行えますが、安全面に配慮し移動をします。

## (4) 学習について

- ・5分前には授業の準備を整え、2分前には自席に座った状態でチャイムを聞きましょう。
- ・机の上には、授業に関係ないものは出さないようにしましょう。(水筒、読書用の本など)
- ・プランニングノートは、毎日の生活を記録したり、学習の計画を立てたり、効果的に活用しましょう。
- ・タブレット端末の使用は教室を原則とし、先生の指示に従い、学習以外の目的で使用をしない。

## (5) 職員室の入室について

・生徒の職員室の入室はトラブル防止のため原則認めていません。先生方への用事や活動場所の鍵をとるなどの場合は、はじめに自分の所属と氏名を言ってから要件を伝えるようにしましょう。

①靴や手荷物を下ろし、防寒具等を取り、職員室のドアを3回ノックする。

②近くの先生に要件を伝える。(近くに先生がいない場合もあるので職員室内に届くような声で)

「失礼します。〇年〇組の〇〇です。〇〇先生に用がぁってきました。〇〇先生お願いします。」

「失礼します。〇〇部の〇〇です。〇〇の鍵を取りに来ました。」

「ありがとうございました。失礼します。」

- ・8:05~8:15まで先生方の打ち合わせになるので職員室への訪問はできません。

## (6) 保健室の利用について

### ○来室

- ・なるべく休み時間に、自分で担任又は教科担任の先生の許可を得てから来室しましょう。
- ・緊急の場合は同じ学級の人に伝え担任又は教科担任に伝えてもらいましょう。
- ・体調が悪く一人での来室が難しい場合は、保健委員に付き添ってもらいましょう。

### ○保健室での処置

・学校における救急処置は医療機関に行く前、又は行く必要のない範囲の状態に対する場合の応急処置になります。前日以前のけがや家庭でのけがの対応や、湿布や絆創膏を繰り返し渡すというようなことはできません。

- ・休養は1時間以内とし、改善がみられない場合早退となります。
- ・保健室に飲み薬はありません。
- ・来室により授業に遅れた際は保健室連絡票を養護の先生から受け取り、担任か教科担任に渡しましょう。
- ・保健室で休養した場合回復しても体調悪化の可能性があるのでその後の運動は控えましょう。

### ○早退

- ・体調が回復しない場合、早退の手続きをします。担任または養護教諭、学年職員から家庭に連絡をとり、確認がとれたら下校となります。症状や状況によって、保護者に迎えに来てもらうこともあります。
- ・一人で下校する場合は、帰宅したら必ず帰宅連絡を学校にしましょう。
- ・養護教諭不在の場合、保健室は利用できません。職員室の先生に要件を伝えましょう。

## (7) 定期試験の受け方について

1. 机は原則として6列。廊下側から出席番号順に列を作ります。
2. 机の上に『筆記用具、消しゴム、その他指定された物』だけを置きます。定規なども指定がない場合は出しません。
3. 物の貸し借りは出来ません。忘れ物がないようにしましょう。
4. 机の中及び机の両脇は空にします。荷物はロッカーの中か、カバンに入れて椅子の下に置きましょう。
5. 学級委員2名が前に出て、全体が落ち着いて着席できているか確認をします。  
一番前の席の人は、監督の先生に列の人数を報告し、問題用紙をもらいます。

6. 「はじめ」の合図で筆記用具を持ち、組・番号・氏名を書いてから問題に取り組み、「やめ」の合図で鉛筆を置きます。
7. 原則、テストに遅刻した場合は、生徒と相談しその時間に受けるかを確認します。
8. テストの配布や回収の時も無言です。
9. 机上から物が落ちたときや、質問などがあるときは、黙って手を挙げます。
10. 人の答案を見たり、机の上に書いたりなどの不正行為や、誤解されるような行為はやめましょう。
11. 「やめ」の合図で筆記用具を置き、手は膝の上です。同時に学級委員2名は前に出てきます。
12. 学級委員の「問題用紙と解答用紙を回収します」の合図で、各列の後ろの人が問題用紙と解答用紙を集めます。その後、学級委員が問題用紙の名前と出席番号の記入、出席番号順、をチェックします。解答用紙は、試験監督の先生が回収・確認します。
13. チェックが終了したら、監督の先生に提出をし、挨拶をして終わります。

## (8) 集会について

- ・集会は原則イスに座ります。移動の際は持ち方に気を付けて移動しましょう。
  - ・教室前廊下に決められた並び順に無言で並びましょう。
  - ・教室前の整列時から無言で移動し、無言入場・整列をしましょう。
  - ・顔を上げ、相手の目を見て話を聴きましょう。
  - ・話す人に合わせて礼（立礼・座礼）をしましょう。
  - ・拍手をする場面では心をこめて行いましょう。
  - ・退場から教室入室まで無言で移動しましょう。
- ※集団での移動は、一人一人が小さな声でも、それが集まれば大きな声となります。集団の一人としての意識をもちましょう。また、待っている人の存在も意識し、速やかに行動しましょう。

## (9) 完全下校について

- ・活動終了時刻、完全下校時刻が、月ごとに決められています。完全下校時刻には、正門の外に出られるようにしましょう。

期間	活動終了時刻	完全下校時刻			
4月	17:30	17:45	*	4月中は、1年生の完全下校は17:30になります。	
5月	17:45	18:00	6月	17:45	18:00
7月	17:45	18:00	8月	17:45	18:00
9月	17:30	17:45	10月	17:15	17:30
11月	16:45	17:00	12月	16:30	16:45
1月	16:30	16:45	2月	17:00	17:15
3月	17:15	17:30			

- ・諸活動開始時間（帰りの会終了15分後）までには活動場所へ行くようにしましょう。委員会などの用事で教室に残る場合には、必ず担当の先生にいてもらうようにしましょう。（許可なく生徒だけで残ることは認めていません。）

## (10) 校外生活について

- ・外出時には家の人に、「だれと」「どこへ」「なにをしに行くのか」「帰宅時間」を事前に連絡してから出かけるようにしましょう。
- ・服装、態度等に気を配り、トラブルに巻き込まれないようにしましょう。
- ・特に、次のような行動をしないようにしましょう。  
(外泊・深夜徘徊・危険な遊び(火遊びや道路付近で走り回るなど)・自転車2人乗りなど)

# 【身だしなみについて】

## (1) 大原則

・「身だしなみ」とは、相手に不快感を与えない服装やふるまいという意味を持ちます。最も重要なのが「清潔感」「機能性」「品位」です。

〈清潔感〉清潔感のある身なりをすることは、社会的マナーであると同時に向き合う相手に対する礼儀でもあり信頼感にもつながります。

〈機能性〉おしゃれは自分好みのものを身に着ける『自分目線』、身だしなみは相手や環境、目的に合わせた『相手目線』としての要素があります。一中生として『相手目線』の身だしなみを意識しましょう。

〈品位〉見る人が尊敬したくなるような志の高さが、外見や立ち振る舞いに表れていることを指します。一中生としての誇りを持つことで背筋が伸び、自然と品位のある振る舞いができると言えます。

・一中の身だしなみについての心得は一般的なビジネスマナー、身だしなみマナーを参考にしています。社会に出たときに困らないよう、身だしなみマナーを身につけましょう。

## (2) 日常生活の服装について

- ・登下校は、標準服を着用します。変形のもの着用しません。
- ・スカートの丈は、「直立したときに、ひざがかくれる程度」を目安とします。
- ・セーラー服はスカーフ（夏季はリボン）を忘れずに着用しましょう。
- ・登下校の靴は華美でない運動靴、または黒の学生靴も着用できます。雨や雪の場合は、長靴など天候に応じた靴を使用しても構いません。
- ・靴ひもを結ぶ位置は、安全面を考慮し、靴のペロの上で結びます。（上履きも同様です。）
- ・靴下の色は白・黒・グレー・紺・茶とし柄物は不可とします。長さは、くるぶし以上ひざ以下にしましょう。
- ・標準服のスカートを、折り曲げて短くしないこと。袖のボタンを留めるようにしましょう。
- ・標準服は、冬服は第一ボタンから留め、夏服は開襟でないワイシャツを第二ボタンから留めるようにしましょう。
- ・標準服の下に校内服や防寒具を着用する際は、外から見えないようにしましょう。
- ・気温の高い日は熱中症対策として体操服ハーフパンツ登校可とします。その時期は追って連絡をします。
- ・校内服には刺繍で、体操服には指定の名札をつけます。また、指定の名札には学年カラーのラインを入れます。（譲り受けた場合は、自分の氏名に直しましょう）
- ・くつ、上履きについては必ず記名し、かかとを潰さずに履きましょう。
- ・体操服、校内服は、気温、安全面、周囲への配慮を考えて着用しましょう。
- ・ケガ等で、標準服が着用できない場合や靴が履けない場合は、担任の先生に理由を話し、ジャージ・サンダル等の登校の許可をとりましょう。

## (3) 式典（入学式、始業式、終業式、修了式、卒業式）での服装について

- ・制服の下にジャージの着用をしない。
- ・夏服：ズボンでは白ワイシャツ、スカートでは白ブラウス、つり、リボンを着用します。
- ・冬服：学生服（Yシャツの着用を推奨）、セーラー服を着用します。
- ・靴下は、長さはくるぶし以上ひざ以下の白ソックス（ワンポイント可）とします。
- ・タイツを着用する際は、つま先まであるものを着用しましょう。色は黒色で無地。

## (4) 防寒具について

- ・寒いときには、制服の中にセーター、トレーナー、カーディガンを着用して対応しましょう。色は白・黒・グレー・紺・茶とします。柄付きのものは不可とし、メーカーや一中のロゴが付いているものについては可とします。(防寒具のみでの着用は認められません)
- ・体操服の下に着る肌着(機能性インナーなど)は、無地のものとします。また、着用する際には、体操服やハーフパンツ、校内服から見えないようにしましょう。
- ・登下校で、スクールコート、Pコート、ダッフルコート、ダウンジャケット、ウインドブレーカーなどの寒さを防げるものを着用しても構いません。
- ・コート、手袋、マフラー、ネックウォーマーについては、制服とのトータルコーディネートを考えて上で、華美でないものを着用しましょう。装飾は禁止です。
- ・マフラーは、安全を考え、前に垂らすことが望ましいです。長さは、上半身におさまる程度です。
- ・タイツは、黒色で無地のものとします。レギンスタイプも可ですが、その際は靴下を着用しましょう。

## (5) 頭髪について

- ・特別に手を加えず、顔周りがすっきりとした清潔感のある髪型にします。
- ・変形、変色をしません。整髪料(ワックス、ジェル、ムース)なども使わないことになっています。
- ・前髪は目にかからないようにし、髪が肩にかかる場合は、黒、紺または茶色のゴムでしばるかピンでとめましょう。
- ・化粧は禁止です。
- ・使わないゴムを腕につけるのはやめましょう。

## 【持ち物について】

### (1) 大原則

- ・学校には学校生活に必要なもののみを持参する。  
※学校生活に不必要と判断されるものを持ち込んだ場合、学校で預かり保護者を通じて返却します。

### (2) 水筒について

- ・中身は、水・お茶・スポーツドリンクにしましょう。
- ・ペットボトルをそのまま使用してもかまいませんが、学校内でボトルを捨てることはできません。家に持ち帰って処分してください。
- ・缶の持ち込みは認めていません。ボトル缶も同様です。

### (3) 所持品について

- ・所持品には必ず記名をします。不要物(携帯電話・化粧品・菓子等)や金銭は持ってきません。
- ・自分のカバンが分かるように、目印となるようなものを1つだけつけても構いません。しかし、派手なキーホルダー、アクセサリは避けましょう。
- ・通学カバンは原則両肩で背負い、補助バックを利用しても構いません。ただし、一中バックを使用せず、補助バックだけに荷物を入れての登校はできません。
- ・制汗剤・制汗シート、日やけ止め、リップクリーム、ハンドクリームについては、無着色・無香料のものを使用可とします。
- ・腕時計は時計機能のみの物を使用してください。また、時計は貴重品ですが、個人管理となります。(授業など、状況によって外す指示が出たこともあります。)

学校の心得の内容については、今後、生徒会総務、各委員会、生徒指導部の先生方等で検討し、変更・追加等を行う場合があります。

令和8年2月20日 改訂