



「生活の基本」 Q & A

【2024年度版】

この『「生活の基本」Q & A』は以前より高田一中で使われているもので、一般的な学校の「きまり」や「校則」の代わりとなるものです。なおこの冊子には「きまり」や「校則」について決して細かく書かれているわけではありません。ここに書かれていないことについては、みんなで考え、正しい判断のもとに行動できるよう努めていかなければなりません。

そのためこの冊子には、学校生活においてみなさんの生活がより有意義で便利になるよう、みなさんが学校生活で疑問に思うことについて、“Q & A方式”でその例を示しています。これらの例はあくまでも現時点の判断基準を示しています。場合によってはその場面に応じて適切な判断の下に行動しなければなりません。



陸前高田市立高田第一中学校

生活の基本

目標「卒業後に社会人として通用する姿を目指す」

－ いつでも高校入試の面接が受けられるような姿で －

1 授業に集中し、落ち着いた生活をする。

- (1) 授業や家庭での学習規律を大切にし、全員で学び合う雰囲気をつくる。
- (2) 不必要な行動や不要物の持ち込みをなくし、学習に集中できる環境をつくる。

2 身だしなみやマナーに気を配り生活する。

- (1) 社会や集団の一員として、常に中学生らしい清潔な身だしなみを心がける。
- (2) 場に応じた正しい判断のもと服装を整える。
- (3) 公共の場であることを意識し、学校生活にて不必要なものを持ってこない。
- (4) いつでもどんなときでも、時と場に応じた挨拶ができるようにする。

3 安全で健康的に生活する。

- (1) 集団生活であることを自覚し、健康管理をしっかり行う。
- (2) 校内のすべての活動は、常に周囲への安全に配慮する。
- (3) 登下校時や校外での活動では、交通ルールなどの法律を守り安全を心掛ける。

4 校内外の充実した活動を目指し意欲的に生活する。

- (1) 生徒会活動、行事、部活動など、全員で力を合わせて活動する。
- (2) 校外生活では、地域の一員として責任ある行動を心がけ、地域活動に積極的に参加する。
- (3) 家庭では、家族の一員として、家庭の責任と指導のもとに生活する。

学校生活を送る上で大切にしたいのは、みなさんが他を思いやり全体をよりよくしようとする意識です。目標にあるとおり、義務教育終了後「社会人として通用する姿を目指して」それぞれが充実した中学校生活を送ることを願っています。

年 組 番 氏名

－目次－

「0 はじめに」（目標について）

- Q0-1 校則や細かなきまりがないのはなぜですか。
- Q0-2 目標達成のために中学生のうちで身につけるべきこととは何ですか。
- Q0-3 『高校入試の面接が受けられるような姿』とはどういうものですか。

「1 授業に集中し、落ち着いた生活をする。」について

- Q1-1 中学校の学習で大切にすべきこととは何ですか。
- Q1-2 「学習に向かう雰囲気」とはどのようなものですか。
- Q1-3 教科リーダーとその役割は何ですか。
- Q1-4 チャイムが鳴らないのはなぜですか。
- Q1-5 忘れ物をしてしまったら、どうしたらいいのですか。
- Q1-6 不要物とは、具体的にどのようなものですか。
- Q1-7 リップクリームや制汗剤（スプレーやシート）は不要物になりますか。
- Q1-8 水分補給用の飲み物は持ってきてもいいのですか。
- Q1-9 「置き勉のススメ」という言葉について教えてください。

「2 身だしなみやマナーに気を配り生活する。」について

- Q2-1 身だしなみに気を配るためだったら、おしゃれをしてもいいのですか。
- Q2-2 「おしゃれ」とは具体的にどのようなものですか。
- Q2-3 高田一中の制服はどのようなものですか。
- Q2-4 ソックスはどのようなものが適していますか。
- Q2-5 通学時の靴は自由なのですか。
- Q2-6 服装についてそのほかに指定されているものはありますか。
- Q2-7 生徒によって服装がバラバラに見える時があるのはなぜですか。
- Q2-8 衣替えをすると何が変わるのですか。
- Q2-9 運動着について教えてください。
- Q2-10 寒い時は防寒着などを着てもいいのですか。

「3 安全で健康的に生活する。」について

- Q3-1 中学校では、欠席することはよくないのですか。
- Q3-2 何時までに登校しないと遅刻になるのですか。
- Q3-3 欠席、遅刻、早退、欠課の連絡はどうすればいいのですか。
- Q3-4 すぐ早退しても、朝登校すれば出席になるのですか。
- Q3-5 登下校に気をつけることにはどんなことがありますか。
- Q3-6 自転車を使用したいのですがどうしたらいいのですか。
- Q3-7 職員室の出入りには決まった方法があると聞いたのですが。
- Q3-8 そのほか校舎内の使用に関して気をつけることはありますか。
- Q3-9 スクールバスはだれでも乗れるのですか。
- Q3-10 スクールバスはいつ何時に出るのですか。

「4 校内外の充実した活動を目指し意欲的に生活する。」について

- Q4-1 部活動には必ず入らないといけないのですか。
- Q4-2 部活動を変更したり、部活動をやめたりすることはできますか。
- Q4-3 部活動は何時まで、どれくらい行うのですか。
- Q4-4 部活動の活動場所は決まっているのですか。
- Q4-5 部活動の休みの日は決められていますか。
- Q4-6 部活動等で校外に出たときに気をつけることは何ですか。
- Q4-7 中学生が校外で行ってはいけない場所はあるのですか。
- Q4-8 中学生らしい「家庭での過ごし方」について教えてください。

「0 はじめに」(目標について)

目標「卒業後に社会人として通用する姿を目指す」

—いつでも高校入試の面接が受けられるような姿で—

Q 0-1 校則や細かなきまりがないのはなぜですか。

【A】

みなさん自身が、その場その時において常識ある行動を判断し実行できるようにしていくためです。

どの場においても集団で生活する以上、ある一定の“きまり”は必要になります。本来はルールがなくても全員が楽しく生活できることが理想です。学校は集団生活の場である以上、この“「生活の基本」Q&A”にて最低限の基本は示していますが、校則や細かなきまりは設定されていません。

みなさんには「きまりにあるから」という考えではなく、「適切なことは何か」「どうあることが最善なのか」をみなさん自身で考えることを大切にしてほしいです。

Q 0-2 目標達成のために中学生のうちで身につけるべきこととは何ですか。

【A】

「自律」し「自立」すること、そして自分の行動に責任をもつことです。

中学生のうちは、みなさんは保護者の方によって守られています。何かあった場合は、みなさんの保護者が責任をとることになります。しかし、みなさんが大人になってからも保護者の方に責任をとってもらおうというわけにはいきません。大人になって社会に出ていくと、自身で判断したその行動に責任をもたなければならないことがでできます。中学校の3年間は、大人になって社会に出ていく(自立)ための大切な準備期間です。まだ保護者の方に守られている部分もありながら、自身で正しい判断のもと正しい行動していくこと(自律)を練習する必要があります。

Q 0-3 『高校入試の面接が受けられるような姿』とはどういうものですか。

【A】

本校で指定されている制服や運動着を、正しい方法で着用した姿です。また頭髪や清潔などもこれに準じます。

見た目第一印象が判断されるように、服装や頭髪によってみなさんが周囲からどう見られているかはとても重要です。特別なときにだけ自分を立派に見せるのではなく、日常生活から意識を心がけ、普段から『誇れる自分』を目指してほしいと思います。

「1 授業に集中し、落ち着いて生活する。」について

1 授業に集中し、落ち着いた生活をする。

- (1) 授業や家庭での学習規律を大切にし、全員で学び合う雰囲気をつくる。
- (2) 不必要な行動や不要物の持ち込みをなくし、学習に集中できる環境をつくる。

Q 1－1 中学校の学習で大切にすべきことは何ですか。

【A】

それぞれの教科の内容を理解することがもちろん大切です。そしてこれを実現するためには、中学校の学習を通して身につけていかなければならない必要なことがらがあります。

たとえば家庭での学習習慣もその一つです。教科によっては予習や復習を行い、その日の学習はその日のうちに定着できるようにしたいです。また中学校での授業では、聴くだけではなく、書いたり話したりする力も必要になってきます。さらに教科の内容だけでなく、中学校生活全体を通して社会で通用するためのコミュニケーション力を身につけることも大切です。そのためには「学級全体で学習に向かう雰囲気」づくりも必要になります。

Q 1－2 「学習に向かう雰囲気」とはどのようなものですか。

【A】

分らないことは聞き合い教え合える、誰とでも話し合えるよい関係のできた雰囲気をいいます。仲の良い友人や出身小学校が同じ人だけでなく、いつでも誰とでも学び合う関係がつけれる学級は、学習だけでなく日常生活や行事でもよりよい力を発揮することができます。

Q 1－3 教科リーダーとその役割は何ですか。

【A】

教科リーダーは、それぞれの教科担任の先生と学級のみなさんをつなぐパイプ役です。主に次の授業の内容や持ち物、授業の場所等の連絡を行います。また教科担任の先生の指示で、授業前に必要な道具を準備したり、提出物を回収したりするなどの仕事を行います。教科リーダーが機能しないと学級のみなさんが困ります。

教科リーダーに限らず、係の仕事は学級の代表で行うものですから、それぞれの仕事には責任をもって取り組みたいものです。

Q 1－4 チャイムが鳴らないのはなぜですか。

【A】

時間を見て行動する意識をつけるためです。

高田一中では授業の開始や終了時などにチャイムが鳴りません（テスト時を除く）。これは各自が時間を意識し、計画的な行動ができるよう行われている取り組みです。さらに委員会の取り組みで、授業開始時刻の前に『2分前学習』を行っています。時間ギリギリではなく早めの行動をすることで、時間を守るだけでなく少しの時間を有効に活用するという意識も高めています。

Q 1-5 忘れ物をしてしまったら、どうしたらいいのですか。

【A】

ごまかさず、気づいた時点で正直に申し出てください。決して黙って家に取りに帰ることはしないでください。

持ち物や時間割は前日の帰りの短学活（帰りの会）で、生活記録ノートに翌日の授業や持ち物を書き込んでいます。連絡事項はきちんとメモにする習慣をつけてほしいです。忘れ物を避けるためにも自己管理できる力を身につけましょう。

よく休み時間に電話して家の人に届けてもらう人を見かけます。自分の忘れ物で他人に迷惑をかけるのはいかなうのでしょうか。最低限のマナーとして推奨される方法ではありませんね。

Q 1-6 不要物とは、具体的にどのようなものですか。

【A】

不要物とは「学校生活に必要なもの」をいいます。学校生活は「集団において学習や生活を学ぶ場」であることから、これに当てはまらないものは不要物となります。具体的には、漫画やお菓子、スマートフォンや携帯電話などが挙げられます。自分だけの都合のよい解釈ではなく、社会の常識として認められるものかどうかを考えてほしいです。判断に困るものや学校生活でどうしても必要性のあるものについては先生方に相談してください。

〔補足〕

- ① 携帯電話やスマートフォンは持込禁止です。なお本校には公衆電話があるので、連絡が必要なときはこちらを利用します。緊急時は職員室の電話も使用可能ですので、本当に困ったときは先生方に声をかけてください。
- ② 必要のないお金は持込禁止です。やむを得ず持参する場合は、朝のうちに担任の先生へ報告し、提出したり預けたりします。
- ③ 治療のための薬の持参や松葉杖等の補助器具の使用については、事前に担任の先生に申し出てください。基本的に保管や管理は各自で行います。
- ④ 学習や委員会活動等で使用する資料（写真や絵、CDなど）については、事前に担任の先生に持ち込みを申し出ておきます。教科で使用するものについては教科担任の先生の指示に従ってください。
- ⑤ ケガの治療のためのサポーターは特に制限しません。但しファッションとしての利用は認めません。
- ⑥ カバンにつけるお守りやキーホルダー等は特に制限しません。つけるものの大きさや個数は常識の範囲内で行うこととします。（大量につけたカバンで受験に臨む中学生は見たことがありません）

Q 1-7 リップクリームや制汗剤（スプレーやシート）は不要物になりますか。

【A】

おしゃれとしての使用は認められませんが、身だしなみとして使用する場合には認められます。使用する際にはマナーを考えて使用して下さい。教室や廊下など誰もが見えるような公の場で使用することはマナー違反です。集団全体のことを考え、においやゴミの問題など、見た人が嫌な気分にならないよう使用の際には配慮が必要です。

また前述の通りおしゃれとしての使用ではないので、においの強いものや色のついたものの使用はできません。

Q 1-8 水分補給用の飲み物は持ってきてもいいのですか。

【A】

可能です。水筒やスクイズボトルに入れ、中身は水（経口補水液も可）かお茶を入れて持参してかまいません。ペットボトルに入れての持ち込みは禁止です。容器は各自での管理とします。飲む場面については休憩時間とし、授業中など一般的にふさわしくない場面で飲むことはやめてください。

Q 1－9 「置き勉のススメ」という言葉について教えてください。

【A】

「置き勉のススメ」とは、教科書等の学習用具を学校の自分のロッカー等に置き、家庭学習に必要なものだけを持ち帰るという取り組みです。きまりというわけではありませんが、元々10kgを超えるスクールザックを毎日運ぶ負担について改善するところからできたものです。毎日の学習の充実はもちろん、持ち物への記名やロッカーの整理整頓など、自己管理力を身につけるための取り組みにもつながります。道具はその日の家庭学習に必要なもののみを持ち帰り、計画的に効率よく取り組みましょう。

「2 身だしなみやマナーに気を配り生活する。」について

2 身だしなみやマナーに気を配り生活する。

- (1) 社会や集団の一員として、常に中学生らしい清潔な身だしなみを心がける。
- (2) 場に応じた正しい判断のもと服装を整える。
- (3) 公共の場であることを意識し、学校生活にて不必要なものを持ってこない。
- (4) いつでもどんなときでも、時と場に応じた挨拶ができるようにする。

Q 2-1 身だしなみに気を配るためだったら、おしゃれをしてもいいのですか。

【A】

認められません。「身だしなみ」と「おしゃれ」は別のもので次のように考えられます。

- 身だしなみ＝「学校や公の場で行う。個人の清潔、安全、健康のために心がけたりするもの」
- お しゃ れ＝「個人の自由な時間と場所で行うもの。各自（家庭）の責任において行うもの」

中学校は社会生活の中で、初歩的となる集団生活の場です。集団生活の中では、自分の考えだけを通したり、他の人にいやな思いをさせたり、迷惑をかけたりしないことが基本です。

Q 2-2 「おしゃれ」とは具体的にどのようなものですか。

【A】

前述したとおり「おしゃれ」とは、個人の自由な時間と場所で各自（家庭）の責任において行うものです。

例えば、アクセサリーやマニキュア、長い爪、化粧、色付きのリップクリーム、頭髮の着色や脱色、パーマ、整髪料の使用など…。学校生活で重視する「身だしなみ」とはかけ離れています。

目標の中にある『高校入試の面接が受けられるような姿』にこのような「おしゃれ」は全く必要ありません。高校の面接では、「おしゃれ」で評価するということはありません。本気で「正しく評価されたい」「本当の自分の良さを見てもらいたい」と思えば「おしゃれ」が学校生活で必要ないことが分かると思います。特別な場の時だけではなく、普段から心がけるようにしたいです。マナーに配慮して生活することが学校生活の第一です。

なお家庭や休日の生活では自分の好みの服装を身につけることはできますが、自分や学校の成長の妨げになったり、学習に集中を欠く原因となったりしないようにしましょう。

Q 2-3 高田一中の制服はどのようなものですか。

【A】

高田一中の制服は指定のものがあり、以下のものを着用します。

- ① 学校指定のブレザー
- ② 学校指定のスラックス・スカート
- ③ ネクタイ・リボン

ブレザーの下は、白の標準ワイシャツ・ブラウスです（開襟シャツ、ボタンダウンは不可）。必ずネームプレートを着用します。ベストについては、各自が着用を選ぶことができます。

またより正装が求められる場面（入学式や卒業式等）では、スカートと合わせて黒ストッキングの着用が必要な場合があります。

Q2-4 ソックスはどのようなものが適していますか。

【A】

学校として指定のものはありませんが、くるぶしが隠れる長さのもので白の無地またはワンポイントのものになります。ワンポイントはメーカーのマークやロゴのことを指し、模様や文字デザインの線等は含みません。制服着用時だけでなく、運動着着用の際も同様です。またスカート着用時は、黒ストッキングの着用も可能です。

Q2-5 通学時の靴は自由なのですか。

【A】

一般的に「ランニングシューズ」や「トレーニングシューズ」と呼ばれる種類のものを履いてください。目安として、屋外の体育の授業にてグラウンドを走るのに適したシューズになります。色の指定はありません。あまり派手ではないものがよいです。また雨天時や冬期は、長靴や積雪用のブーツなどの着用も可能です。

なお、室内用などの靴底がたいらなもの、ファッション性の高いスニーカー、革靴などは認められません。

Q2-6 服装についてそのほかに指定されているものはありますか。

【A】

校内で制服を着用するときは必ずネームプレートをつけます。ネームプレートは紛失や破損の場合、学校を通じて注文・購入をします。

また上履きは学年で色が指定されています。指定の販売店にて各自で購入して下さい。上履きはかかとを踏まず、紐をきちんと結んで履くようにします。

Q2-7 生徒によって服装がバラバラに見える時があるのはなぜですか。

【A】

制服から運動着へ着替えを行うからです。中学校では一日の生活の中で着替えを行う時間があります。登校時は制服を着用していますが、途中で指定運動着に着替えを行います。着替えはその日のはじめの実技教科がある時間に従って着替えるタイミングが変わります（下記例を参照）。なお下校時は運動着での下校を認めています。

(例) ①その日のはじめの実技教科の時間が1・2時間目	→	朝の短学活後に着替え		
②	〃	実技教科の時間が3・4時間目	→	1・2時間目終了後にそれぞれ着替え
③	〃	実技教科の時間が5時間目以降	→	昼休みに着替え

Q2-8 衣替えをすると何がかわるのですか。

【A】

大きくは夏期に制服のブレザーを着用しない点です。この他にも、ネクタイやリボン、ベストの着用を行わない等、気候に適した服装になります。衣替えは6月と10月のはじめに行われ、詳しくはその時期が近づいたときにお知らせします。なお衣替えとは関係なく、冬服時でも気候に応じてブレザーを脱ぐことが認められています。この際にネームプレートを着用することを忘れないようにしましょう。

また運動着については、暑いときには積極的に半袖ハーフパンツで生活することや、寒いときには運動着の内部で調整することを心がけてほしいです。衣替えがあっても基本的な身だしなみについては変更ありません。

いずれの場合も気候や体調に応じて正しい判断ができるようになるとういことです。

Q 2－9 運動着について教えてください。

【A】

学校指定の長袖・長ズボン、Tシャツ、ハーフパンツがあります。指定運動着は、購入時に販売店で氏名をつけてもらい使用します。おさがり等で氏名が変わる場合には、販売店で氏名の付け替えが可能です。またTシャツについては黒色や紺色のワンポイントのものでもよいです。

また部活動時の服装は、その競技に必要なものの使用が認められる場合があります。顧問の先生の指示に従うようにしてください。

Q 2－10 寒い時は防寒着などを着てもいいのですか。

【A】

登下校時には積極的に防寒着を着用してください。上着のみならず、マフラーや手袋等、各自の判断で防寒対策に努めてください。なお一般的に校舎内では、外で着用する防寒着を着用して生活しません（体育館等寒い場所での集会時は除く）。

防寒着については特に指定はありませんが華美なものや高価なものは避けるようにしましょう。また色については特に指定はありませんが、下校時（夕方や夜間）に着用することを考えると、相手に見えやすい色のものがよいかもしれません。

校内で防寒対策を行う場合は内部で調整してください。長袖シャツやヒートテック等のインナー等を使用するようにしましょう。このときパーカーやハイネックなど、制服や運動着の外に出て見えるものは不可とします（見えないように着用する場合は可）。あくまでも防寒対策だということを忘れず、おしゃれのために身につけるということがないようにしてください。

「3 安全で健康的に生活する。」について

3 安全で健康的に生活する。

- (1) 集団生活であることを自覚し、健康管理をしっかり行う。
- (2) 校内のすべての活動は、常に周囲への安全に配慮する。
- (3) 登下校時や校外での活動では、交通ルールなどの法律を守り安全を心掛ける。

Q3-1 中学校では、欠席することはよくないのですか。

【A】

欠席がよくないということはありません。体調が優れないときは、無理をせず休養することも周囲への心遣いの一つであると思います。

理想は心身共に健康で過ごし欠席がないよう中学校生活を送ることです。規則正しい生活を心がけ、日頃から体調不良での欠席がないように心がけましょう。

※ 高田一中では皆勤賞の表彰は行っておりません。

Q3-2 何時までに登校しないと遅刻になるのですか。

【A】

高田一中の登校時間は8時15分ですから、この時間に遅れると遅刻となります。ただし、この8時15分という時間は朝読書（朝会）の開始の時間でもあります。この時間までに道具を整え自席について朝読書（朝会）を開始できるようにしなければなりませんので、ギリギリではなく余裕をもって早めに登校しましょう。

なお登校時間に限らず、授業や諸活動の開始時間は「自席に着席して必要な用具が揃っていたりする状態で活動ができる状態」のことをいいます。中学校生活では先を見通した力も大切になってきます。

Q3-3 欠席、遅刻、早退、欠課^{けっか}の連絡はどうすればいいのですか。

【A】

連絡は当日の朝8時15分までに必ず保護者の方が行うようにしてください。ちなみに本人から直接連絡があった場合は、確認のため学校から保護者の方に連絡をしなければならない場合があります。事前に通院等で欠席等が分かっている場合には、あらかじめ担任の先生に話しておくことも可能です。

また休日の部活動の場合も同様に連絡してください。（連絡方法は部ごとに異なります）

また欠課とは、途中の授業に出席しないことです。例えば朝通常通りに登校し、朝の短学活と1時間目の授業を受けた後、授業を途中で抜け、4時間目に再度戻ってきたとします。この場合、2時間目と3時間目が欠課という扱いになります。通院のために欠課するという人もいます。欠席などと同様、事前に担任の先生に申し出てください。

Q 3-4 すぐ早退しても、朝登校すれば出席になるのですか。

【A】

そのときの状況によります。

ちなみにこのような状況はあまり好ましくありません。朝から体調が良くない場合には、無理せずに休養を取って下さい。朝の健康観察の時に発熱や体調不良を訴えたり、授業が始まる前に保健室に駆け込んだりするようでは困ります。我慢することと無理することは違います。

Q 3-5 登下校に気をつけることにはどんなことがありますか。

【A】

寄り道せず安全に注意して登下校することが第一です。通学は徒歩や自転車が基本となりますが、生徒によっては自家用車で送迎される人もいます。自家用車で送迎される人も、学校の敷地内で降りるのではなく、少し手前で降ろしてもらい歩いてみるのもいいです。また申請して許可された生徒は、スクールバスや自転車を使用しての登下校が可能です。

登下校の際は、交通ルールやマナーを守るよう心がけましょう。地域の方へあいさつができると、高田一中の文化の発展につながります。なお寄り道や買い食いは絶対にしないで下さい。

Q 3-6 自転車を使用したいのですがどうしたらいいですか。

【A】

学校生活に関わる場面（※）で自転車を使用する（またはその可能性がある）場合は、学校へ申請を行ってください。手続きは、家庭から学校から配布される申請書に必要事項を記入し提出します。申請が認められると、学校からステッカーを配布しますので、使用する自転車の後部に貼付してください。ステッカーのない自転車は使用できません。

また自転車利用の際にはヘルメットを必ず着用し、交通安全を守って利用します。

（※）通学や部活動、その他の学校に関わる行事（ボランティア、学年行事等）で自転車を使用する場合です。通学に使用しなくても、休日の部活動や大会への参加、行事等で自転車を使用する可能性がある場合も含まれます。

Q 3-7 職員室の出入りには決まった方法があると聞いたのですが。

【A】

職員室の入室時には、職員室全体に聞こえる声で、学級名・氏名と用件をいいます。またスクールザックを下ろし、防寒着を脱いでから入室します。

職員室への入室の仕方も、社会でのマナーを学ぶことの一つです。またこのとき、「言ったかどうか」ではなく「伝わったかどうか」が大事です。社会ではよりいっそうコミュニケーション力が求められています。あいさつの取り組みもその第一歩だととらえて下さい。

ちなみに、各テスト前には職員室の入室禁止期間があります（職員室入口に「入室禁止」の表示が出ます）。このとき用事のある生徒は、職員室の一部まで入室することができます。

Q3-8 そのほか校舎内の使用に関して気をつけることはありますか。

【A】

次のようなことが挙げられます。校舎は長年先輩方が丁寧に使ってきました。みなさんも破損や汚損なくいつまでもきれいな校舎を維持できるよう大切に使用してください。なお破損や汚損を発見した場合は、すぐに先生に申し出てください。また校舎の使用に関して分からないことがあったら先生方に聞いてください。

- ① トイレは基本的に学年で使用する場所が割り振られています。（1年→2階西 2年→1階西 3年→2階東）
- ② 自分が所属する学級以外への普通教室の出入りは禁止です。出入りが必要な場合は、担任の先生の許可をとります。
- ③ ベランダへの出入りは禁止します。
- ④ 昼休みの体育館使用は、曜日によって割当がでています。用具は貸し出しが認められたもののみを使い、部活動で使用しているものを勝手に使用することがないようにしてください。

Q3-9 スクールバスはだれでも乗れるのですか。

【A】

誰でも乗車できるわけではありません。決められた条件を満たした場合に、事前に手続きをして乗ることができます。なおスクールバス利用の登録をした人が、家庭の送迎等でスクールバスを利用しないことは問題ありません。また引越等住む場所が変わった場合などは担任の先生へ申し出てください。

スクールバスを利用するにはマナーに充分注意して下さい。ほぼ毎日利用するバスで、小学生と同乗する場合があります。バス車内も公共の場であることを忘れないようにしましょう。

Q3-10 スクールバスはいつ何時に出るのですか。

【A】

基本的には以下のように発車されます。

《登校》

登校時間（8時15分）に間に合うように時間設定されています。学校への到着は7時40分～8時ころです。それぞれの停留所で乗る時間は、配布される時刻表で確認してください。

《下校》

放課後の活動状況に応じて、基本的に1便と2便の2回バスが運行されます。バスは放課後の各自の活動時間に合わせて選んで利用します。

（例） 【1便】 16：50学校発 【2便】 18：30（後期18：00）学校発

《休日》

部活動時間に合わせて別に時間が決められます。バスが運行されない日もあります。事前に連絡されますので、各自で確実に確認するようにしましょう。

（例） 8：20学校着 11：50学校発

《長期休業》

別に時間が定められます。詳しくはその時にお知らせします。

※上記のバス時間はあくまでも標準的な例です。乗車する人は事前に確認する習慣をつけましょう。

「4 校内外の充実した活動を目指し意欲的に生活する。」について

4 校内外の充実した活動を目指し意欲的に生活する。

- (1) 生徒会活動、行事、部活動など、全員で力を合わせて活動する。
- (2) 校外生活では、地域の一員として責任ある行動を心がけ、地域活動に積極的に参加する。
- (3) 家庭では、家族の一員として、家庭の責任と指導のもとに生活する。

Q 4-1 部活動には必ず入らないといけないのですか。

【A】

いいえ。希望者のみが以下の部活動のうちどれか1つに加入し、所属します。

本校にある部活動は以下の通りです。

〔運動部〕	野球	サッカー	柔道	卓球	バレーボール	ソフトテニス	バスケットボール
〔文化部〕	吹奏楽	総合文化					

※ この他にも特設部として活動する競技等があります。

加入希望者は、活動を十分理解した上で手続きを進めてください。部活動に所属しない生徒は、各自と保護者の責任で放課後や休日を通します。部活動時間内に校内で活動（スクールバス待ち等を含む）したい場合は先生の許可を得ます。

Q 4-2 部活動を変更したり、部活動をやめたりすることはできますか。

【A】

様々な事情で部活動を変更したりやめたりすることも可能です。その際は担任や顧問の先生に申し出た上で変更届を記入してもらいます。

このように、部活動は変更することもやめることもできますが、あまり推奨しません。部活動への新規加入は、基本的に1年生の春に行います。この時点で、3年間継続できるものをよく考え選択するようにしてください。部活動は3年間継続して活動することに意味があります。特に入学時はその点を考慮して選択してほしいと思います。決して軽い気持ちで所属部を変えたりやめたりすることがないようにしてください。

Q 4-3 部活動は何時まで、どれくらい行うのですか。

【A】

平日はスクールバスの時間に合わせて活動時間が決まります。短学活終了後、活動場所へ荷物類を全てもっていき、部活動終了後はそのまま下校します。

16:45 活動終了（16:50 スクールバス）

部活動の時間は、平日は2時間程度、休日は3時間程度となります。上記の時間は「最大限活動ができる時間」ですので、天候や部の練習計画によってこれより早く終わる場合もあります。その場合も天候や時期によって各部で異なります（大会参加等の特別な場合を除く）。

また部活動を補完する活動として、この時間以降に保護者会等で活動を行う部もあります。

Q 4－4 部活動の活動場所は決まっていますか。

【A】

それぞれの部で決まった活動場所があり、時には譲りあって活動しています。特別な場合を除き、玄関前ホールなど共有の場所の使用は避けて下さい。外で活動する部は、雨天時（原則として顧問の先生がついていて）危険のない状況であれば、校舎内での活動が認められています。一階正面廊下を除く廊下、階段、多目的教室等を使用できます。また部の取り組みとして学習会をする場合もあります。

Q 4－5 部活動の休みの日は決められていますか。

【A】

部によって多少の差異はありますが、平日は学校の予定に合わせてどの部も同じように設定されています。（主に木曜日に設定）
休日は1日以上休養日を部ごとに設定します。休養日に大会参加の場合は、顧問が学校に届け出を行い認められたうえで参加します。（その際は別の休日に休養日を設定します）

そのほか、以下の通り休養日（活動しない日）の設定が行われています。

- 〔活動しない日〕
- ◎期末テスト直前の4日間
- ◎実力テスト直前の2日間
- ◎長期休業中の土日祝日（大会への参加を除く）
- ◎年末年始やお盆休み期間
- ◎学年始め休業日（春休みの4月分）
- ◎天候等により学校が活動できないと判断した日
- ◎その他学校行事により別に定める日

Q 4－6 部活動等で校外に出たときに気をつけることは何ですか。

【A】

高田一中の生徒であることを自覚し公共のマナーを守って活動することです。学校の名前を背負っての活動になりますので、学校を離れた活動でもこの「生活の基本」に沿って活動して下さい。

大会、練習試合、校外での練習時等、校外に出たときほど、高い意識を持ち、あいさつやマナーで高田一中のすばらしさを外部にも広めてきて下さい。その際、お菓子類や携帯電話等の不要物の持ち込みなどは絶対にないようにしてください。

なお部ごとに様々な約束やルールがあります。部の一員として一人ひとりが責任をもって行動することも大切です。判断に迷ったり、困ったりしたときには、必ず先生方に相談して下さい。

また部活動に限らず、校外での活動の際にも高田一中生であるという自覚のもと一人ひとりが行動するよう心がけてください。

Q 4－7 中学生が校外で行ってはいけない場所はあるのですか。

【A】

基本的には、危険な場所や禁止された区域です。具体的には、工事が行われている危険区域や河川や海岸の立入禁止箇所などがあげられます。なおゲームコーナーやカラオケボックス等の遊技場は、保護者同伴での利用とします。また夜間において、生徒のみでの外出は補導の対象となります。生徒どうしの外泊も認められていません。

いずれにせよ、どこに行っても安全にルールやマナーを守って行動することが大切です。地域みなさんから高田一中生として見られていることへの自覚をもち、節度ある行動を心掛けたいです。

Q4-8 中学生らしい「家庭での過ごし方」について教えてください。

【A】

中学生になっても家族の一員であることには変わりませんから、手伝いを行うなど家庭でも役割をもって生活するようにしましょう。また家庭での学習習慣を身につけるためにも、時間を決めて机に向かう習慣を身につけましょう。部活動を行ってはいけより帰りが遅くなるため、時間の使い方が大切になります。時間の使い方を工夫し、家庭でも中学生らしい生活を送るようにしましょう。

よく各家庭において、ゲームや動画視聴、SNSの使用など、メディアとの正しい関わり方についての話題があがります。家庭などで使い方のルール（※）を決め、規則正しい自律した中学校生活を送れるように心がけましょう。

※陸前高田市では「リ九高ルール」というメディア使用に関する取り決めを小中学校全域で推進しています。

小・中学生の保護者の皆様へ
スマートフォン・ゲーム機等の使用について

リクタカルール



各家庭でのルールづくりがぜひ必要です。
市内共通のルールとマナーを
親子で実行しましょう。

リ九高ルール

リビング 時には 質の い睡眠を

共通（児童生徒・保護者）の約束

スマートフォン・タブレット・ゲーム等の通信機器を
夜9時には居間(リビング)の決められた場所に置き、使用しません。
保護者は、それを確認します。

児童生徒の約束

- ① 名前やメールアドレス及び個人が特定される内容や写真等は、書き込みません。
- ② 無料通信アプリ等を利用するときには、他人の悪口や自分が言われて嫌だと思うことは書き込みません。
- ③ 困ったことやわからないことがあったら、必ず親や先生に相談します。

保護者の約束

- ① 子どものスマートフォン等の通信内容や通信時間等をいつでも確認できるようにします。
- ② 子どもを有害サイトから守るため、フィルタリングを付けます。
子どもがスマートフォン等を使用する場合は、保護者の適切な管理や見守りが重要です。

私の約束

実は怖い！

スマホ等の長時間使用！！

依存性になった場合、こんな問題が発生！

健康被害

視力障害、睡眠障害となったり、生活リズムが乱れます。
昼夜逆転になったり、イライラすることが多くなったり等の症状が出てきます。

学習能力の低下

学習時間が減少し、集中力が低下し、成績が下がります。
データ上も長時間の使用は、テストの正答率を下げる事が報告されています。

コミュニケーション能力の低下

親子関係の希薄化、社会性の低下につながります。対面での人間関係やコミュニケーション能力が損なわれたり、孤立化を招いたりする恐れがあります。

トラブルの発生

SNSやオンラインゲーム等によるいじめや友人関係のトラブル、時に犯罪に巻き込まれることも。
高額請求、犯罪勧誘、個人情報漏洩などトラブルが増えています。

陸前高田市長会、陸前高田市PTA連合会、陸前高田市学校警察連絡協議会、生徒指導連絡協議会、陸前高田市教育委員会

-生活15-