

宮 中 生 の 心 得

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1 自主・協同・信愛の校訓にもとづいて行動しよう。2 たえず学力の向上と身体の鍛練に努力しよう。3 自分の言動に責任をもとう。4 相互尊重と奉仕の精神を養おう。 |
|---|

1 学 習

- ① 授業開始の合図で着席していること。(チャイム着席)
- ② 授業に必要な物は大切に扱い、忘れ物のないよう注意しよう。
- ③ 授業中は不必要な私語や行動を慎み、授業に集中しよう。
- ④ 自習の場合は指示に従って、全員協力して静かに学習しよう。
- ⑤ 自分の考えを発表し、人の意見を参考にし、内容を深めよう。
- ⑥ 授業中にわからなかったことは、個別に質問などを行い、その日のうちに理解できるように努めよう。

2 礼 儀

- ① 人としてお互いに人格を重んじ、礼儀正しく接しよう。
- ② 友人・先生・来客者に対してあいさつしよう。
- ③ 言葉づかいを正しくていねいにしよう。
- ④ 人の親切にはよろこんで感謝の気持ちを表し、人のがんばりには惜しまず拍手を送ろう。
- ⑤ 上級生は下級生をいたわり、下級生は上級生と協力して楽しい学校生活を築こう。

3 登下校時

- ① 遅刻のないように朝の始まりを大切にしよう。8:30には教室で点呼を取ります。やむを得ず遅刻、欠席する場合は保護者の方に連絡をとってもらうこと。
- ② 登下校は交通マナー(信号・歩道通行等)を守り、危険のないように注意しよう。

- ③ 本校は自転車通学は認めていません。必ず徒歩で通学すること。
- ④ 登下校中の買い食いなどは絶対しないように。
- ⑤ 下校時間を守り、保護者に心配をかけないように、より道などせず、帰宅しよう。

4 清 掃

- ① 自分たちが使う物は自分たちの手できれいにする、より美しくという意識を持とう。
- ② 清掃道具を大切に、自分の清掃分担は責任をもって果たそう。また、全員で協力することも大切です。
- ③ 普段から整理整頓を心掛け、気持ちよく利用できるように工夫しよう。

5 休憩時間

- ① 休憩時間は遊び時間ではありません。前の授業の後片づけ・次の授業の準備・教室移動などを敏速に確実にすませておくこと。
- ② 安全面・危険防止のため、校舎内で暴れたり、ボール遊びなどをしたりしないこと。

6 服装と風紀

- ① 流行にとらわれることなく、見た目や格好だけを飾らず、中学生としてふさわしい服装、言動を心がけよう。
- ② 規定された服装以外のものは着用しないようにしよう。
- ③ 学校に不必要な物は持ってこないようにしよう。
- ④ 他人の物や公共の物を無断で使用したり、金銭の貸し借り、物品の売買は絶対にしないように。

7 その他

- ① 欠席・遅刻・早退・忌引などはできるだけ早く担任に連絡する。
- ② 保護者へのプリント類は確実に渡そう。
- ③ 所持品を校内で紛失したり、持ち主不明の金品を見つけた場合はすぐ先生に届けよう。

服 装 規 定

標準服

		標準服（ズボン型）	標準服（スカート型）
標 準 服	上 衣	・ブレザー 本校指定のブレザー ・本校指定のポロシャツ（長袖・半袖どちらも可） ※ 旧の指定ポロシャツも着用可	
	下 衣	・ズボン 本校指定の青色ズボン ※ 変形服は厳禁	・スカート 本校指定の青色スカート ※ ひざが隠れる程度の長さ。 切らない。折らない。
	（備 考） ・旧標準服を着用できる（令和7年度入学生まで）。 ただし、ブレザーと旧学生服の混用は認めない。 （上がブレザー、下が旧黒ズボンなど）		
靴 下	・自由 ・タイツはベージュ又は黒色を基調とするもの。		
靴	・通 学 用 靴 － ひもつき運動靴（スポーツシューズ） ・校 内 上 靴 － 本校指定の上靴 （本校で定期的に販売、青・緑・黄の学年別色分け） ・体育館シューズ － 本校指定の体育館シューズ（学校で定期的に販売。白色）		
防 寒 着	・本校指定のウィンドブレーカーまたは普段着用している上着。 防寒着の中には、ブレザーを必ず着用する。（体操服着用時以外） ※（校内では）本校指定のウィンドブレーカー以外の防寒着の着用は認めない。 ・ブレザーの中に黒 or 紺のベスト・カーディガン・セーターの着用可。 （指定はない。トレーナー、パーカーなどは不可） ただし、ベスト・カーディガン・セーターを着用する場合は、ブレザーを必ず着用する。 ・手袋、マフラー、ネックウォーマーを使用する場合は登下校時のみとし、校内での着用はしない。		

- 病気・けが等で規定の服装ができない時は、担任の先生に申し出てください。
- 制服調整期間は廃止とする。ただし、学校の指示で服装の指定がある場合は、その都度連絡します。
- 令和6年度より体操服での登校が可能な期間が決められました。期間についてはその都度連絡しますが、6月～体育大会までの期間となります。

名 札

名札は左胸ポケットにつける。



カバン

本校指定の通学カバン(リュック型)、旧通学カバン(ショルダー型)

※ 上記の通学カバンに部活動生徒のカバンの持ち込みは可(指定なし)

頭髪・身だしなみ

頭 髪	・清楚で自然な髪形（ワックスなどで固めない） ・パーマ、染色、エクステ、華美でファッション性の高い髪形にしないこと。 ・シュシュ等、髪飾りをつけない。 ・長い場合は、活動に応じてゴムでくくること。
そ の 他	学校の勉学に必要な物を持ってこない。 ・化粧、色付きリップ、ピアス、アクセサリー、カラーコンタクト等は認めていない。 ・携帯電話、スマートフォンは校内持ち込み原則禁止。

その他

○ トランプ、ウノ以外のカードゲームの持ち込みは不可。

○ 自転車通学は認めない。

○ 他学年のフロアには行かない。

※ 授業妨害やエスケープは許されない行為です。厳しく対応します。

昼 食

※ 原則として5月末まではお弁当が必要です。

選択制給食(事前申込)、ランチサポートミニ(レトルトカレー、当日の朝9:00までに申込)もあります。

パン食事の飲み物はその後始末上、紙パックの物に限ります。ビン、カンの飲み物は不可とします。その他各自の水筒によるお茶やスポーツドリンクの持参は自由です。(校内に自動販売機もあります。)

※ 6月からは全員喫食制給食となります。

保健安全について

1 定期健康診断

発育状況、病気の有無などを知るため健康診断を行っています。
診断の結果、受診が必要な場合は、できるだけ早く受診し、治療を行ってください。又、受診結果は担任の先生に提出してください。

2 病気などの治療をしているとき

定期的に検査や診察を受けている人は、病名、症状や学校生活に必要な参考意見や指導者に配慮してほしいことなどを具体的に記入して 担任の先生に連絡してください。

3 登校前の健康観察について

- 登校前に家庭で、健康観察を実施してください。
- 病院へ通院のための遅刻や、学校で特に注意をする事を保護者に電話連絡してもらうか、tetoruで担任に伝えてください。

4 登校後体調が悪くなったとき

- 本人が担任の先生、または授業の先生に申し出て指示を受けてください。
- 状況に応じて保健室で1時間程度休養してもらいます。休養しても改善されないとき、熱がさらに上昇すると判断される場合等は、家庭連絡の上、早退してもらいます。
- 学校からは内服薬はいっさい渡しません(内服薬が必要な場合は、家庭から持参してください)。

5 学校でケガをしたとき

- 応急処置をします。医院での治療が必要だと判断する場合は、午前中は、かかりつけの病院が近い場合はその病院へ、または学校近辺の病院へ、午後は救急病院へ行く場合があります。また夕方家庭から受診してもらう場合もあります。
- 学校で負傷し、帰宅後、そのケガの具合が悪くなって病院等受診した場合は、必ずケガをしたときの指導者(担任・授業の先生・部活

動顧問など)に申し出てください。

- 独立行政法人日本スポーツ振興センターに手続きを行いますので、以下の用紙をお渡しします。

- ① 受診した病院で記入してもらう用紙(医療等の状況用紙)
- ② 院外処方分の用紙(調剤報酬明細書)
- ③ 保護者の方に記入してもらう用紙(保護者負担額確認書)

6 感染症による出席停止

以下の感染症にかかったときは、法律に基づいて出席停止になります。病気が治って登校するときは、主治医の許可を得てください。診断書は不要です。

インフルエンザ、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、風疹、咽頭結膜熱(プール熱)、百日咳、新型コロナウイルス感染症 等

- なお、溶連菌感染症、伝染性紅斑(りんご病)、手足口病、感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス等)、マイコプラズマ感染症に関しましては、主治医より「学校を休むよう」意見があれば出席停止になりますので、保護者の方に学校へ連絡をしてもらってください。

7 保健室の利用について

- 病気やケガをした場合は、職員室へ行き、許可証をもらってから来室してください。緊急の場合以外はできるだけ休けい時間に来てください。(早退や病院へ行く場合に、担任の先生と相談するためです)
- 応急処置や一時休養をしてもらいます。
- 心や身体の健康にかかわることなどで心配な事、不安な事がある場合は一人で悩まずに、保健室へ相談に来てください。

8 環境衛生について

- 感染症予防のため、本校では手洗い場に液体石けんを置いています。掃除当番の人や保健委員会活動を通じて補充していますので大切に扱ってください。

部活動について

部活動は自分自身が興味があることに積極的に参加することで、自らの力や技術を向上させることを目的としています。是非充実した時を過ごせるよう頑張ってもらいたいと思います。

- 1 体調に気を配り、健康管理に十分心がけてください。
- 2 交通に十分注意し、必ず徒歩で登下校すること。
※ 対外試合など顧問の指示により、自転車を使用する場合があります。
- 3 先輩、後輩ともに協力し、顧問の先生のアドバイスをもとに運営してください。
- 4 入部、転部、退部、その他悩みがあるときは、すぐに顧問や担任の先生に相談してください。
- 5 活動後はすぐに下校、帰宅すること。冬季など早く暗くなる時期は、できるだけ集団で明るい場所を通して下校するように努めてください。
- 6 定期テスト1週間前からテスト最終日の前日までは、原則として部活動は中止します。ただし、公式戦をテスト後に控えているなど、特別の事情がある場合は、顧問の先生の指示で、この期間中も部活動が行われる場合があります。
- 7 部員は宮中の代表として、各種大会にのぞむことになります。礼儀や言動に注意し、あいさつを心がけましょう。

施設使用上の諸注意

- 1 昼食や更衣は指定された教室、場所で行い、後片付け、戸締まりを必ずすること。なお、自分の道具の管理もしっかりとすること。
- 2 体育館内での食事は禁止です。
- 3 休日の部活動で登校するときは、必要時以外は校舎内へ入らないこと。通用門、昇降口(下足場)は開けていません。登校するときは、正門から登校すること。
- 4 活動場所のカギは顧問の先生の指示に従って管理し、各クラブ責任をもって施錠し、返却すること。
- 5 体育館内の舞台、階段、舞台のそで、倉庫、運動場の体育倉庫、トイレなど複数のクラブが共同して使用する所は、クラブで協力し、常に美しく整理に心がけること。また、使用した道具類は、使用したクラブで責任をもって片づけること。
- 6 施設の破損、落書き、大きな汚れを発見した場合は、すぐに顧問の先生まで連絡すること。