

2026年度

恵み野中のしおり



目次

P1 1日のながれ

P3 私たちのきまり

P5 部活動について

P6 保健室の利用について

P7 集会や儀式について

P8 校外生活のきまり

P9 読書について

P11～ テストの受け方・職員室について他

1日のおおまかな流れ

時間帯	5時間授業	時間帯	6時間授業
8:05~ 8:15	生徒登校	8:05~ 8:15	生徒登校
8:15~ 8:25	朝読書	8:15~ 8:25	朝読書
8:25~ 8:35	朝の会	8:25~ 8:35	朝の会
8:40~12:30	1~4校時(50分授業)	8:40~12:30	1~4校時(50分授業)
12:30~13:15	昼食準備・昼食・昼休み	12:30~13:15	昼食準備・昼食・昼休み
13:20~14:10	5校時	13:20~14:10	5校時
		14:20~15:10	6校時
14:15~14:25	帰りの会	15:15~15:25	帰りの会
14:25~14:40	清掃	15:25~15:40	清掃
14:40~	学級・委員会・部活動	15:40~	学級・委員会・部活動

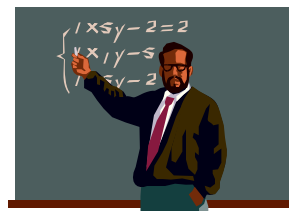
(1)登校時間

8:05~8:15 です。恵み野中学校では、「朝読書」を行っています。8:15 から朝読書を行いますので、余裕をもって登校しましょう。



(2)朝読書

8:15~8:25 の10分間、朝読書を行います。自分の読みたい(活字の)本を1冊、用意してください。静かに読書をすることで、落ち着いた雰囲気の中で一日を始めましょう。



(3)朝の会

その日の学習や生活の目標を決め、先生や係の生徒からの連絡等があります。一日の見通しをもつ時間です。

(4)授業時間

中学校は50分授業で、授業と授業の間に10分の休憩(準備)時間があります。先生方の会議がある水曜日は5時間、その他は6時間授業が基本となり(行事等によって変わることがあります)、1週間の授業は29時間です。

(5)休憩時間

中学校では、「中休み」の時間はありません。授業と授業の間の10分間は、前の授業の片付けと次の時間の準備、特別教室への移動など、「準備をする時間」です。チャイムや時間を意識して行動しましょう。

(6)給食・昼休み

12:30~13:00 までの30分間が給食、13:00~13:15までの15分間が昼休みになります。食べ始めるのが12:30過ぎになりますので、朝食をしっかりってから登校するようにしましょう。また、給食に時間がかかりすぎると昼休みが短くなります。みんなで協力して準備・片づけをするようにしましょう。



(7)帰りの会

午後の授業が終わると、帰りの学活になります。一日を振り返り、次の日の提出物や学習用具の準備など大切な連絡がありますので、しっかりメモをする習慣をつけましょう。



(8)放課後の活動

放課後は、学級活動や生徒会の委員会活動、部活動等、それぞれの活動時間になります。

学校生活での約束・心得 [令和8年度]



登校時間	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関は8:05に開く。遅刻の確認は8:15に教室でおこなう。 ・上着はコート掛けに、かばんは机の横にかける。 ・8:15には着席し、8:25まで教室で朝読書をしている。 ・遅刻の場合、職員室に寄って遅刻届を受け取り、教室に行き、遅刻届を提出する。
朝の会	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の生活の目標を立て、連絡を徹底させる。 ・朝の会の後の5分間は教室種別が授業準備の時間とし、用事がなければ教室から出ない。
授業の始めと終わり	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめをつけてあいさつをする。 ・「起立」「気を付け」あいさつ「着席」
10分休み	<ul style="list-style-type: none"> ・次の時間の準備をしてから、トイレや水飲みの時間。
昼食時	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに手を洗って、教室に入る。 ・はしを持参してもよい。(割りばしは禁止) ・「いただきます」「ごちそうさまでした」
昼休み	<ul style="list-style-type: none"> ・10分休みに準ずる。体育館やグラウンドの使用は、割当学年がルールやマナーを守って、予鈴が鳴るまで使用してもよい。 ・教室で、友達と仲良く過ごす。(トランプとUNO可)
帰りの会	<ul style="list-style-type: none"> ・帰りの会前の5分間は教室種別が授業準備とし、用事がなければ教室から出ない。 ・1日の反省をし、次の日の連絡を徹底する。
清掃	<ul style="list-style-type: none"> ・清掃以外で残るものは、素早く活動場所へ移動する。
下校	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動、生徒会活動、委員会活動等、生徒の活動は認めるが、それ以外はすぐに下校する。 ・荷物や活動場所に持っていく。
教室内授業	<ul style="list-style-type: none"> ・静かに落ち着いて学習する。 ・カバン以外の持ち物は、机の中や棚に入れる。 ・忘れ物をしない。学習道具の貸し借りをしない。 ・あいさつや返事をきちんとする。 ・カーディガン、コート類を着ない。(寒い場合は、先生の許可を得て着用する)
廊下	<ul style="list-style-type: none"> ・走ったり大声を出さない。・座ったりタム口すると通行の妨げになるのでしない。 ・来客者や先生には、あいさつをしっかりとる。 ・許可なく、他教室や空き教室へ出入りしない。 ・自分の学年の場所以外を利用するときは、用が済んだら速やかに戻る。
階段	<ul style="list-style-type: none"> ・割り当てされている階段を使う。(3年生→北階段 2年生→南階段 1年生→北階段) ・駈上り上がり、飛び降りたりしない。 ・階段に腰掛けたり、立ち止まったりして通行を妨げない。
トイレ	<ul style="list-style-type: none"> ・割り当てされているトイレを使う。(3年生→3階 2年生→1・2階南・ 1年生→1・2階北) ・体育館のトイレと水飲み場は体育館使用時とする。・汚さないように、きれいに使う。 ・トイレ内で話しこんだりして、他の人の使用を妨げない。
玄関	<ul style="list-style-type: none"> ・土足をしない。 ・ドアをしっかりと閉める。 ・靴箱にきちんと入れる。(上段に上靴、下段に外靴) ・特に上靴には名前を書く。(かかとの部分)
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・学習に関係のない物は持ってきてない。 ・金銭を持ってこない。(やむを得ず持ってきた場合は日田に預ける。) ・持ち物には、必ず学年・組・氏名を記入する。(カバン・上靴・教科書・ノート) ・登校後は、無断で校外(校地外)に出ない。 ・登校、下校時に商店などへの立ち寄りしたり、自動販売機の利用や飲食をしない。 ・公共物を大切に扱う。(破損などしてしまった場合は、すぐに連絡する)

私たちのきまり（恵み野中のきまり）

1. 制服

【令和8年度新3年生の制服のきまり】

以下の [A] [B] [C] [D] [E] のいずれかとする

- [A] ・通学期は標準型の詰襟学生服で、上下とも学校指定のものとする。
- [B] ・通学期は上下とも学校指定のオリジナル紺サージセーラー服とする。
- [C] [A] [B] を基本上着のみワイシャツとする。
- [D] [A] [B] を基本上着のみ学校指定の白セーラー服とする。
- [E] [A] [B] を基本上着のみ白、黒、紺のポロシャツとする。
 - ・下はスカート（16本車ヒダ、腰スカート）又はスラックスとする。
 - ・スカートの丈は、膝頭がわかる長さとする。
 - ・ネクタイは学校指定エンジリボンタイとする。
 - ・ストッキング（トレンカ、レギンス等）は黒・紺・肌色とする。
 - ・ワイシャツは白の長袖か半袖とする。（開襟シャツは禁止）袖等のボタンをしめる。
 - ・ポロシャツは白、黒、紺の長袖か半袖とする。胸のワンポイントまでは認めるが、襟や袖などにラインが入っているものは認めない。一番上のボタンを外してもよい。裾を出して着用してよい。
 - ・名札は、左胸ポケット付近につける。
 - ・儀式的時などは、[A] または [B] に指定するときがある。

【令和8年度新1・2年生の制服のきまり】

以下の [A] [B] [C] [D] いずれかの服装とする。

- [A] 学校指定のブレザー・スラックス・ネクタイ・ワイシャツ
- [B] 学校指定のスラックス・ワイシャツもしくはポロシャツ
- [C] 学校指定のブレザー・スカート・リボン・ワイシャツ
- [D] 学校指定のスカート・ワイシャツもしくはポロシャツ
 - ・ワイシャツは白の長袖か半袖とする。（開襟シャツは禁止）袖等のボタンをしめる。
 - ・ポロシャツは白、黒、紺の長袖か半袖とする。胸のワンポイントまでは認めるが、襟や袖などにラインが入っているものは認めない。一番上のボタンを外してもよい。裾を出して着用してよい。
 - ・名札は、左胸ポケット付近につける。
 - ・ブレザー着用時は、ブレザーの下に防寒着（ベスト）の着用を認める。また、ブレザーを脱いだ際、ベストでの生活を認める。
 - ・防寒着（ベスト）は、黒、紺のいずれかの色を基調とする。ブレザーからはみ出さないように着用する。
 - ・名札を左胸ポケット付近につける。
 - ・スカートの丈は、膝頭がわかる長さとする。
 - ・ストッキング（トレンカ、レギンス等）は黒・紺・肌色とする。
 - ・儀式的時などは、[A] または [C] に指定するときがある。

2. ジャージ

- ・学校指定のジャージとする。
- ・左胸にネームを刺しゅうする。
- ・Tシャツの裾は出してもよいがジャージの上着を着用しているときは中に入れること。
また、教師がTシャツをズボンに入れることが必要と判断、指示した場合（体育の授業など）も中に入れること。
- ・ジャージの中に着用するものはTシャツ、トレーナーとする（色・柄の制限はなし）。
ただし、体育時や気温の上昇などによりジャージを脱ぐ場合、下に着るものは白、黒、紺のTシャツ、）とする。（無地、ワンポイントをベースとするシンプルなものとする）
- ・ハーフパンツは学校指定のものとする。

3. 頭髪・化粧

- ・前髪は目にかからないようにする。
- ・パーマ、染髪、脱色等、髪を変形しない。
- ・後髪は、襟に少しぐらいかかってもよい。それ以上長い場合は編むか、ゴムかピンでとめる。
- ・髪をとめるゴムとヘアピン（パッチンピン）の色等については、生活委員会で以下のように規定されている。
⇒ゴムやピンの色は蛍光色以外で、飾りは先端についているものが1 cm程度より小さい物のみとする。
- ・化粧はしないようにする。

4. ジャージ登校について

学校がジャージ登校を指示した日と授業の内容（体育／美術）により認める。

5. 上靴と外靴

- ・上靴は学校指定とする。
- ・外靴は運動に適する運動靴とする。
- ・冬靴は、下駄箱に収まるものを原則とする。
* 特に靴の高さは限定しないが、靴箱にきちんと収まるように入れる。

6. カバン

- ・以下の基準を満たすものとする。
○リュックタイプのもの
○机の横にかける際に通行の妨げになるような大きいものは避ける（例えばラケットバックなど）
- ・部活道具を入れるカバンは、教室横の棚の半分（自分のスペース）に収まるものとする。
- ・キーホルダーについては生活委員会の取り決めとする。

7. 持ち物

- ・学習に不要なものや、現金、スマートフォンは持参しない。勉強道具（教科書・ワークなど）は教室のカラーボックスに置いていてもよい。下校時、机の中はカラにする。宿題や家庭学習など、自分の判断で持ち帰り、自宅で学習できるようにする。
- ・腕時計は持ってきてよい。なくす、壊れる恐れがあるので、高額なものはさける。
- ・強いにおいか苦手な生徒もいるので、「香り」や「におい」がついているものは、なるべく使用しない。
- ・トランプ等のカードゲームについては、生活委員会の取り決めとする。

8. 連絡

- ・欠席連絡は必ず保護者から学校に連絡してもらう。
- ・連絡する際は、「マチコミ」を利用してもよい。

9. 自転車通学

- ・自転車通学は認めない。（里美地区および校区外は認めるが、ヘルメットを着用する。）
- ・休日や特別に許可された日（職員会議日の再登校など）の部活動では、申請した者に限り自転車の利用を認める。ヘルメットを着用する。

- ・特別な事情がある場合は、申し出て許可を得ること。

恵み野中学校の部活動について

課外活動として、本人の意思によって加入し、活動しています。現在、たくさんの先輩たちが部活動に加入し、日々それぞれの目標に向かって努力を重ねています。みなさんも積極的に参加しましょう。

1. 目標

部活動を通して生徒相互・教師と生徒の人的ふれあいを深め、望ましい集団活動の中でより充実した学校生活を送らせ、意欲的な態度と自主性を身につけさせる。

2. 活動日と活動終了時間 【基本形】

【平日】3月～10月（18：40下校）、11月～2月（17：30下校）

【休日】3月～10月（17：00下校）、11月～2月（17：30下校）

3. 現在設置している部活動

男子バスケットボール部	女子バスケットボール部	卓球部
男子バレーボール部	女子バレーボール部	サッカー部
女子バドミントン部	野球部	合唱部
		美術部

4. 部活動での心得

- ・心と体を鍛え、人間としての成長を目指そう。
- ・高い技能の習得を目指し努力しよう。
- ・人に対する思いやりを持ち、ともに励ましあい、協力して活動する意欲を高めよう。

【部活動での留意事項】

- ・部活動は3年間継続することを原則とする。
- ・退部する場合は退部届を必ず提出すること。
- ・一度入部した部から他の部に移ることは原則できません。なお、別の部へ入部をする場合は、退部してから3か月間の期間をおいてから認めることとする。
- ・活動場所に荷物をすべて持って行く。
- ・活動後の清掃、整理を徹底して行なう。
- ・活動時の服装は、各部のきまりにしたがる。
- ・練習終了後は、ジャージ、ユニフォーム姿での帰宅を認める。
- ・学校のきまりに反する飾りや頭髪での活動は認めない。
- ・弁当を食べる場所は指定の教室を使用し、ゴミは持ちかえる。整理整頓に心がける。
- ・活動を無断で欠席しない。
- ・下校時刻を守る。

5. 部活動の存廃基準について

【運動系の部】

- ・各部が必要最低人数（中体連の団体大会（団体）に参加できる人数必要最低人数を明らかにする。その上で、4月当初の新入生の入部希望をとった段階で1・2年生において最低人数を確保できない部が生じた場合、単年度だけで判断せず、翌年度の4月当初の新入生の入部希望をとった段階で2年連続で1・2年生においての最低人数を確保できなかった際に廃部とする（2年のスパンで廃部の有無を決定）。

例) サッカー部（2年生4人 1年生3人）

サッカー部は新1年生1人の入部が必要（廃部の検討をすることとなる。）

【文化系の部】

- 基本的な部の存続に関しては運動系の部と同様であるが、文化系の部は少数のため、現状の2つの部を下回らないように配慮する。

恵み野中学校の保健室の利用について

★体調が悪いとき・・・

- 必要に応じて、ベッドで休養します。
体調不良の原因を考えます。(風邪、寝不足、疲労、又はその他…)
- 病院ではないので、治療はできません。内服薬が必要な人は、自分がいつも使用している薬を持参してきましょう。人からもらうことはやめましょう。

★ケガをしたとき・・・

- 応急手当をします。ただし、継続的な処置は行いません。その後の治療は、家庭や病院で行ってください。

★こころが・・・

- こころが元気じゃない時や、悩み事がある時は、どうすればいいか一緒に考えましょう

★自分の身体や健康について知りたい・・・

- 身長計や体重計は保健室に置いてあります。計測してください。
(休んでいる人がいる場合は計測できません)
- 身体の心配なことがあれば、いつでも相談してください。

保健室のルールとマナー

- 授業中に来室する際は、授業担当の先生に連絡をしてから来室しましょう。
(心配して探します…)
- 保健室では、体調が悪く休んでいる人がいます。静かにし、他の人には迷惑にならないようにしましょう。
- 保健室での休養は原則として授業1時間分です
- 入室時には、「〇年〇組、名前〇〇です」+「(来室理由) 〇〇で〇〇を〇〇しました。〇〇したいです」

他にスクールカウンセラーの先生もいます。みなさんの心と体が毎日元気で過ごせるようサポートします！



恵み野中学校の集会や儀式について

1. 集会前の休み時間になったら、背の順で整列します。
 - ・ 2列
 - ・ 移動する前に、一人一人服装を点検しましょう。
 - ・ 先頭は代表委員、一番後ろは生活委員です。
 - 静かに・まっすぐに並べるように呼びかけてください。
 - 全員がいるか確認し、教室の電気を消し、ドアを閉めてください。
(後ろからも静かに・まっすぐを見ましょう)
 2. 静かになってから、先生の合図で1年生から順に体育館に移動します。
 - ・ 私語をせず、イスを両手でしっかり持ち、列を保って移動しましょう。
 - ・ イスは背もたれが手前に来るように両手で持ちます。
 - ・ 間があかないように移動しますが、間があいても走らないようにしましょう。
 - ・ 1年生は南階段を通る、2・3年生は南階段で入場し、北階段から退場。
 3. クラスの整列場所に着いたら、自分のイスの前足を床の「丸ポチ」に合わせます。
 - *イスなし集会の場合はつま先を「丸ポチ」に合わせます。
 - ・ 自分のイスが前のイスと同じ床板にのっているか確認しましょう。
 - ・ 代表委員と生活委員はクラスの生徒がしっかり整列できるようにサポートします。
 - ・ 整列中・整列後は私語厳禁です。
 4. 整列できたら、先生、または代表委員の合図で座りましょう。
- ◎ 静かに正しく入場・整列できない場合、学級に戻ってやり直す場合もあります。

校外生活のきまり

恵庭市内小中高生のための

恵庭市生徒指導協議会・恵庭市教育委員会（少年育成センター）

小学生・中学生のみなさんへ

	小学生	中学生
帰宅時刻	4月～8月 午後6時 9月 午後5時 10月～1月 午後4時 2月～3月 午後5時	4月～9月 午後7時 10月 午後6時30分 11月～2月 午後6時 3月 午後6時30分 ※ 部活動については、各中学校で定められている終了時刻を守りましょう。
外泊	帰宅時刻以降は、責任ある大人と出かけましょう。	
外出	□ 小学生だけで市外に出かけてはいけません。校区外に出かける時には、必ず保護者に伝えましょう。 □ 自転車での行動範囲は、校区内を基本とします。 □ 飲食店、映画館、ゲームセンター、カラオケ店、海水浴、登山、キャンプ、市外のスキー場やスケート場などには責任がもてる大人と行きましょう。 □ なお、ゲームセンターについては大人といっしょでも午後6時以降は入場できません。	□ 友達同士で出かける時は、マナーやエチケットを守りましょう。 □ ボウリング場、インターネットカフェ、ゲームセンター、カラオケ店、海水浴、登山、キャンプなどには責任がもてる大人と行きましょう。 □ なお、ゲームセンターについては大人といっしょでも午後6時以降は入場できません。 □ 身分証明書は、外出時に必ず携帯しましょう。
アルバイト	□ してはいけません。	

高校生のみなさんへ

- 帰宅時刻は午後9時です。
- パチンコ店や酒類を提供する飲食店及び高校生として不適当とみなされる場所への出入りはいけません。
- 登山、キャンプ、海水浴等は、学校に届け出て証明書を必ずもらい出かけましょう。
- アルバイトを行う必要がある場合は必ず親と相談し、学校の許可を得ましょう。
- 身分証明書は外出時、必ず携帯しましょう。
- 運転免許証の取得は学校のきまりに従いましょう。

安心・安全な生活のために

- 自転車利用について、次のような危険な行為はやめましょう。
 - ・二人乗り
 - ・スマートフォンなどを見ながらの「ながら運転」
 - ・ライトを点けずに走る「無灯火」
 - ・雪道での走行
 - ・小学生だけで市外へサイクリングに行くこと。
- 校外での遊びについて、次のような危険な行為はやめましょう。
 - ・スケートボードやキックボードなどで路上を走ること
 - ・危険な場所での魚釣り、水遊び、川遊び
 - ・市で有害玩具に指定されている、特殊警棒、エアソフトガン（ガスガンやエアガン）で遊ぶこと
- 法律などで禁止されていることは、絶対にしてはいけません。
 - ・バイクや自動車の運転
 - ・飲酒や喫煙
 - ・パチンコ店などへの出入り
 - ・万引き
 - ・無断で他人の自転車に乗ること など
- 多額の現金の持ち歩きや、お金の貸し借りはやめましょう。
- 服装・髪型など、この「校外生活のきまり」に記載されていないことについては、各学校のきまりを確認しましょう。

相談してください 気になること、心配なこと、いやなこと、なまえはいわなくていいです。

恵庭市教育委員会（少年育成センター）	☎ 33-3131（内線1631・1632）
北海道子ども相談支援センター	☎ 0120-3882-56（フリーダイヤル／毎日24時間）
エンゼルキッズこども家庭支援センター	☎ 011-372-8341（毎日24時間）
24時間子どもSOSダイヤル	☎ 0120-0-78310（フリーダイヤル／毎日24時間）
チャイルドライン	☎ 0120-99-7777（フリーダイヤル／毎日／午後4時～午後9時）

保護者のみなさまへのお願い

お子様の安心・安全な校外生活のためには、保護者の皆様のご理解とご協力が欠かせません。次の内容について、改めてご確認をお願いいたします。

ご家庭での見守りと対応

- 保護者が正しい手本となるよう、日常の行動にご配慮ください。
- 万が一、お子様が禁止されていることをしてしまった場合は、保護者が責任と良識をもって適切に対処してください。
- 友人関係、遊び方、遊び場所、持ち物など、お子様の行動を日頃から注意深く見守ってください。

地域での安全確保

- 交通安全については、保護者や地域の大人が模範となるよう努めてください。
- 問題行動を見かけた際は、知らない子どもでも優しく声をかけ、必要に応じて、学校や関係機関へ連絡してください。
- 不審者を見かけたり、遭遇した場合は、速やかに警察へ通報してください。

ネット端末の利用について

- ルールや、禁止事項について、親子で改めて確認してください。
- 保護者の責任で、端末にフィルタリングを設定するなど、有害・悪質なサイトへのアクセスを防ぐ対策を講じてください。
- ネット上での次の行為は犯罪となる可能性があります。最近では、こうしたネット上のトラブルが深刻な問題に発展する事例も増えています。端末を持たせる保護者として、お子様の利用状況を把握し、適切な指導をしていただくようお願いいたします。
 - ・他人の悪口やデマ（虚偽情報）の書き込み
 - ・他人の写真・動画・住所・電話番号などの個人情報を、本人の許可なく投稿、共有すること

子どもが事件・事故に遭遇していたり、きまりが守られていないようを見かけたりした場合にはご連絡ください

恵庭交番 0123-32-2028


朝読書について

★ 8:15に読書を開始しましょう!!

【日 課 表】

日 課	時 程	月	火	水	木	金
職員打合せ	8:05~ 8:15					
生徒登校	8:05~ 8:15					
図書館開館	8:05~ 8:10					
朝読書	8:15~ 8:25	○	○	○	○	○
朝の会	8:25~ 8:35					

朝読書の4原則

- 
- (1) みんなでやる
 - (2) 毎日やる
 - (3) 好きな本でよい
(但し、マンガと雑誌は除く)
 - (4) ただ読むだけ

◆ 方 法 ・ 内 容 ◆

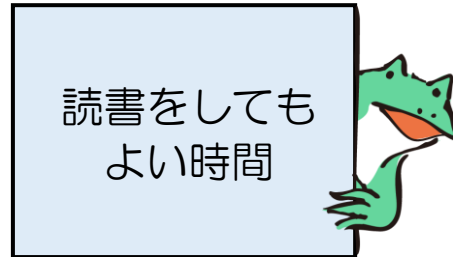
- ① 本の準備をして8:15には自分の席に着きましょう。
- ② 文化委員の呼びかけで、各自自分の席で読書を開始します。(文化委員は教卓で呼びかけをします。)
- ③ 定期テスト前以外は朝読書を行います。
- ④ 時間は8:15~8:25の10分間です。
- ⑤ 自分の好きな本を用意します。また、学級文庫の本も利用できます。
(自分の本を持ってくるか、前日の放課後までに図書室で借りる)
ただし、教科書・マンガ・雑誌・絵や写真がメインのもの以外の本です。
- ⑥ 借りた本は教室の自分の棚に置いておいても良い。
(本は自分で管理する。紛失・修復不可能な破損の場合は弁償になります。)
- ⑦ 集中して読書をするためには「静かな環境」が大切です。私語や立歩きはしないでください。

※文化委員が決まるまでは、朝読書を呼びかける人がいません。

自分たちで時間を見て、自主的に読書を行うようにしましょう。

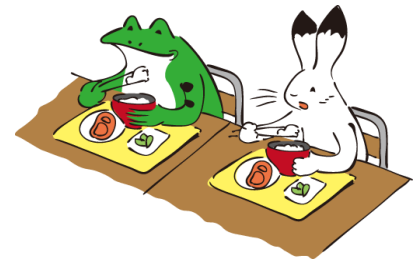
朝読書以外に読書をしてよい時間

生徒登校	8:05~8:15
朝読書	8:15~8:25
朝の会	8:25~8:35
準備時間	8:35~8:40
1校時	8:40~9:30
休み時間	9:30~9:37
2校時	9:40~10:30
休み時間	10:30~10:37
3校時	10:40~11:30
休み時間	11:30~11:37
4校時	11:40~12:30
給食準備	12:30~12:40
給食	12:40~13:00
昼休み	13:00~13:15
準備時間	13:15~13:20
5校時	13:20~14:10
休み時間	14:10~14:17
6校時	14:20~15:10
準備時間	15:10~15:15
帰りの会	15:15~15:25
清掃	15:25~15:40
放課後活動	15:40~



◆読書をしてはいけない時間

- ①朝の会後の5分間
- ②給食準備中
- ③給食時間
※ただし、早く食べ終わった場合はOK
- ④帰りの会前の5分間



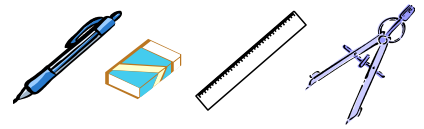
※ どの教科も始業3分前から、
3分前学習または授業準備をはじめ



本は自分で用意します（図書館利用可）
教科書・マンガ・雑誌・絵や写真がメインの以外の本を読みます

テストの受け方

1. テスト開始前



○テスト時、机の上に出して良い物

シャープペンシル・鉛筆 複数本、芯ケース、消しゴム、
定規(分度器のついていないもの)、コンパス(必要時)

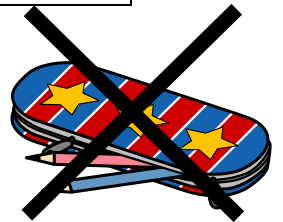
○テスト時、机の上に出してはいけない物

筆入れ、ティッシュ(どうしても必要な場合は、事前にテスト監督の許可を得る)

○机の中は何もない状態にしておく。

○カバンチェック…教科書をしまい、留め具を止める。
カバンは机の右側に下げる。

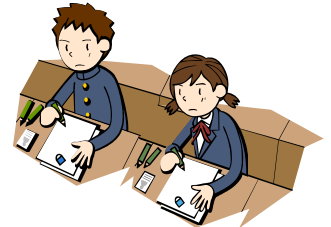
※この4つが完了するまで、テスト配布はできません。



2. 配布

○先頭に裏返しのまま配布するので、その都度、後ろの人にしっかり手渡す。

○開始の「はじめ」の指示まで手は机の上に置き、筆記用具も持たない。
記名もしない。



3. 開始から終了まで

○質問がある場合や困ったことがある場合は、黙って挙手をする。

○物を落とした場合は、自分で拾わず黙って挙手をする。

○テスト中は寝ることはできません。最後まであきらめずに臨みましょう。

○キョロキョロしたり、余計な物音を出すなど、不正行為に疑われる行為をしない。

○不正行為があった場合は、その生徒のテストは無効となります。

○チャイムで「やめ」の合図です。一番後ろの人が列ごとに回収します。

4. テスト返却時

○生徒の机に出して良い物…赤ペン、問題用紙

○絶対に出してはいけない物…筆入れ、シャープペンシル・鉛筆、消しゴム

○テストを受け取ったら、すぐに自分の席に座る。

テストの決まり

1. 机の上は 必要な物のみ
鉛筆、シャープ、消しゴム、定規、コンパス…以外はカバンにしまう。
2. 机の中は カラにする
教科書、ノート、筆入れもカバンの中へ。不正を疑われないように。
3. カバンは 閉じる
カバーをかけたリ、ファスナーを閉めて、机のフックにかける。
4. 私語厳禁(つぶやきも ×)
私語はしない。質問があれば手をあげて試験監督の先生にたずねる。
キョロキョロ周りの人を見ない。
5. 不明な時は 手をあげて
落とした鉛筆などを拾うと、後ろの人に答案が見えてしまう事もあるので、必ず試験監督の先生に拾ってもらう。体調が悪くなった時も、静かに手をあげて、知らせて下さい。
6. 全力をつくす
早くできたからと、周りキョロキョロすると不正と疑われます。机に肘を立てたり、うつぶせになるのも×。最後の最後まで見直ししよう。

テストの心得

1. テスト直前の行動が大切
テストが始まる直前(10分間)が大切。早めにトイレと水飲みをすませて、5分前には席に戻って、教科書やノートを見直すこと。
2. まず、できる問題から
中学校の試験は、難しく、問題の量も多い。解けない問題に時間をかけすぎると最後までできない事も…。まず分かる問題から解答していこう。
3. 空欄をつくらない
授業で習った所から問題が出されます。何も書かない部分(空欄)を無くそう。記号問題は必ず記入しよう。ケアレスミス(書き間違い、うっかり)を減らそう

4. 最後まであきらめない

テストは、自分の答案を採点してもらわなければならないから、文字はていねいに書くこと。自分の解答に間違いがないかを最後まで見直すこと。名前を書き忘れたら0点です。試験中にあきらめるなんて…ありえないです。

5. テストが終わってから

ワークやノートなどの提出物をしっかりと出すこと。忘れてしまった時は、自分から教科の先生に事情を話しに行くこと。提出物もテストと同じように評価に関わります。

答案が返ってきたら、間違えた所を(間違い直しノート等で)やり直そう。

職員室への入室のマナー

- 入室前は身なりの点検をする。(服装、名札などをチェックします。)
- コート類は脱いで、カバンなどがあれば、職員室の前に置いておきます。
- ノックしてドアを開けて「失礼します。」と大きな声で言います。入室してから、

①名乗る。(学級の用事の場合は学級、部活動の用事の場合は所属する部と氏名)

「1年〇組の〇〇(名前)です。」 or 「〇〇部の〇〇です。」

②目的の先生、用件を述べる。

「〇〇先生、お願いします」 or 「〇〇のカギを貸してください。」

など、ハキハキと話しましょう。

- **目上の人との会話は必ず敬語**を使います。
(先生の目を見て話し、丁寧な言葉を使いましょう。)
- 退室の時はドアのところで「失礼しました。」と言って礼をします。

「立ち居振る舞い」は大切です

【立ち居振る舞い】

「立ったり座ったりする動作に伴う体のこなし。体の動かし方。起居動作。」つまり、あらゆる動作と身のこなし方こそが【立ち居振る舞い】には含まれているということです。立ち居振る舞いが素敵な人は、容姿に関係なく周りの人に好印象を持たれます。すぐに身につけることは難しいですが、少しずつ改善していくためのポイントをお伝えします。

すぐに役立つ【立ち居振る舞い】 3つのポイント

- ◎姿勢・・・肩の力を抜いて背筋を伸ばし、あごを軽く引き目線は下げない。
5本の指は揃える。
- ◎動作・・・メリハリのある動き、歩くときはキビキビと動く、方向を指し示す時は手全体で指し示す。
- ◎表情・・・常に微笑みを心がけ言葉に合わせた表情を表現することが大切です。

覚えておきたい！ 印象を悪くするNG マナー

- ①背中を丸める ②大きな足音を立てて歩く ③腕や足を組む
- ④背もたれにもたれる ⑤物の受け渡しの際に片手で顔を見ずに受け取る

このようなNG 行動を行っていると、学校・学級の雰囲気悪くする要因となりますので日頃から振る舞いについては意識を持ちましょう。

相手からどのように見られているか、見えているかを意識することはとても大切です。立ち居振る舞いは1日で身につけることはできませんが、日常的に意識をすることで身に付き自然にさりげなく振る舞えるようになります。

素敵な人となるために、普段から「姿勢・動作・表情」を心がけましょう。

りつよう 立腰のすすめ

“心身相即 (しんしんそうそく)”

～心を立てようと思ったら、まず身を起こしなさい～

肩や胸の力を抜き
あごを引く

下腹に少し
力を入れる

お尻を後ろに引き、
腰骨をぐっと、
前に出す

両足の裏を床につける

- 立腰の功德十か条
- ① やる気が起こる
 - ② 集中力が出る
 - ③ 持続力がつく
 - ④ 頭脳が明晰になる
 - ⑤ 勉強が楽しくなる
 - ⑥ 成績も良くなる
 - ⑦ 行動が俊敏になる
 - ⑧ バランス感覚が鋭くなる
 - ⑨ 内臓の働きが良くなる
 - ⑩ スタイルが良くなる