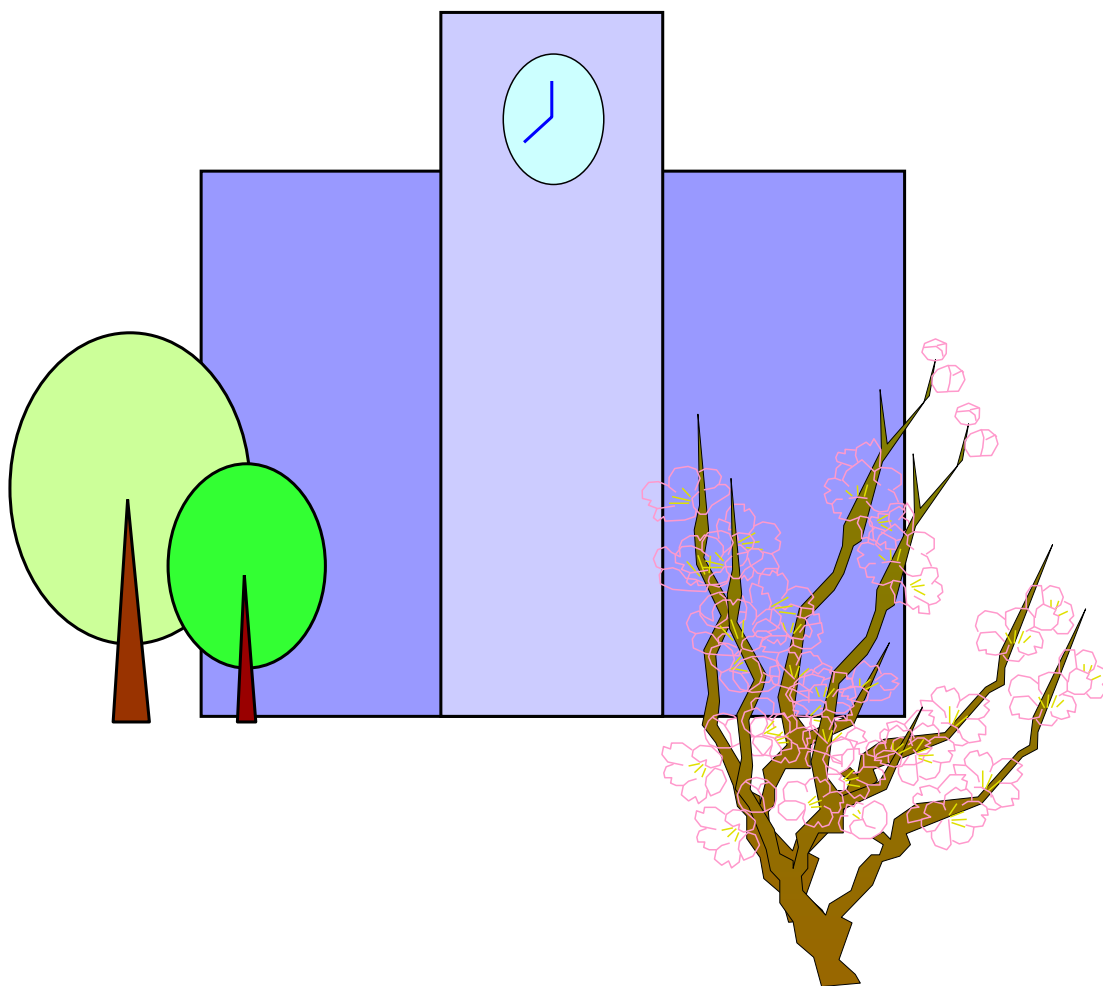


令和8年度 生活のしおり



杉並区立松ノ木中学校

年 組 番 氏名 ()

1 私たちが目指すもの

みなさんには多くの可能性があります。その可能性を大きく伸ばしていくためにも、この松ノ木中でたくさんの仲間とともに努力して欲しいと考えています。

杉並区立松ノ木中学校 学校教育目標

「進んで学ぶ人 心の豊かな人 たくましい人 責任感のある人」

2 松ノ木中学校のきまり

(1) 時間について

①8時00分から8時20分の間に登校する。

8時20分には自席に座る。

②下校は、定められた時刻を厳守する。

下校時刻は5時間授業の時は14時20分、月曜日の6時間授業の時は1

5時20分、火・木・金の6時間授業の時は15時45分とする。

部活動・委員会等の活動後の最終下校は18時00分とする。

用事のない生徒は、部活動・委員会等の友達を待たずに帰宅する。

③遅刻・欠席の連絡は、8時15分までに保護者が「tetoru」に入力するか、学校へ電話連絡する。遅刻で登校したら職員室に報告をする。

(2) 服装について

・儀式は標準服で参加する。

儀式…始業式、入学式、終業式、卒業式、修了式、離任式 など

・標準服は、気温等に合わせて夏服か冬服を選択し登校する。

標準服

・本校指定業者の標準服（学ラン、スラックス、セーラー服、スカート）とする。また、市販の服装（ブレザー+スラックス）の組み合わせも可とする。セーターカーディガンは着用しない。

・市販の服装（ブレザー、スラックス）の色は、黒または紺とする。

・スラックスの場合はベルトを着用し、色は黒または茶とする。

・スカートの丈は膝が隠れる程度とする。

夏服

・白ワイシャツ・白ブラウス、白ポロシャツ or 紺ポロシャツ、スラックス・スカートとする。（左胸に校章の布製バッジを付ける）

- ・標準服のベストを着用してもよい。
（ベストを着用する場合は左胸にバッジを付ける）
- ・ポロシャツの裾はズボン等の中にしまわなくてもよい。

肌着・インナーウェア

- ・色は白、黒、紺、グレー、ベージュで、柄は無地とする。
- ・防寒用インナーウェアも着用可とする。

靴下

- ・色は、白、黒、紺、グレーで、柄は無地とする。ただし、ワンポイントで華美でないものは可とする。

校章・クラス章の位置について

- ・学ランの場合は、詰襟の左側に校章、右側にクラス章を付ける。
- ・セーラー服の場合は、左胸にバッジ（台布に校章・クラス章）を付ける。
- ・ブレザーの場合は、襟元にあるフラワーホールに校章・クラス章を上下に並べて付ける。ただし、フラワーホールがない場合は、左胸にバッジ（台布に校章・クラス章）を付ける。

防寒着（校内）

- ・校内で着用してもよい防寒着（標準服の上に着るもの）は、セーター、ベスト、カーディガンとする。学ランの生徒は学ランの中に防寒着を着用する。
- ・色は白、黒、紺、グレーで、柄は無地とする。
- ・カーディガン等でボタンが付いているものは、ボタンを閉めて着用する。
- ・オーバーサイズの防寒着は着用しない。
- ・部活動の防寒着は、校内では着用しない。
- ・学ランやブレザーは着用しなくてもよい。

防寒着（登下校）

- ・登下校で着用してもよい防寒着（標準服の上に着るもの）は、ウィンドブレーカー、コート、ベンチコート、ダウンジャケットとする。室内では脱ぐ。
- ・色は白、黒、紺、グレーで、柄は無地とする。
- ・登下校時にセーター・カーディガンを着用する場合は、学ランやブレザーの

下に着用する。ただし、セーラー服については、その上に着用してもよいものとする。

その他の防寒具

- ・防寒のために黒タイツを着用してもよい。（60 デニール以上を推奨とする）
- ・ひざ掛けを使用する場合は、教室や特別教室内とする。
儀式では使用しない。
- ・マフラー類や手袋は登下校のみ着用してもよい。色の指定はない。

その他の服装について

- ・ヘアゴムやヘアピンは華美でないものとし、色は黒・紺・茶とする。
- ・スポーツネックレスやミサンガなどのアクセサリー類は禁止。
- ・上履きは学校指定のものを履く。（かかとの所に必ず記名をすること）
上履きはかかとを履きつぶさず、ひもをしっかりと結ぶ。
- ・帰宅後は、私服に着替えて外出する。
- ・リップクリームやハンドクリームは薬用（化粧目的ではない）のもので、無色・無臭のものとする。
- ・汗拭きシート、日焼け止めは無香料に限り使用してもよい。
- ・ネッククーラーとハンディファンは登下校のみ使用してもよい。貸し借りもしない。

体育着

- ・体育着は半袖Tシャツ、短パン、長袖ジャージ、長ズボンの組み合わせで着用する。
- ・半袖Tシャツの裾はズボンの中にしまってもしまわなくてもよい。ただし、長袖ジャージを上に着る時は半袖Tシャツの裾を必ずズボンの中にしまうこと。
- ・校内を体育着で過ごす場合は、その上に何も着ない。寒い場合は体育着の中の服装で調整する。（インナーやトレーナーなど）
- ・体育の着替えのタイミング
 - 1時間目に体育がある場合
体育着登校をしてもよい。ただし、標準服の持参を忘れないこと。
 - 体育の授業後の着替えは、体育係が最後更衣室を見回りして追い出しをする。
 - 1日に2回体育の授業がある場合は最後の授業が終わった後に着替える。
 - その日の最終授業が体育の場合は、標準服に着替えても着替えなくてもよい。

(3) 持ち物について

- ・生徒手帳は常に身に付けておく。
- ・授業など学校生活に必要なものは忘れないようにする。
- ・教科書やノートなどの持ち物には記名をする。
- ・学校生活に必要なもの(携帯電話・スマートフォン・お金・ゲーム等)は学校に持ってこない。学校は学ぶところ。そして君たち全員が気持ちよく生活する場所。
- ・持ち物の貸し借りはしない。
- ・ハサミ・カッターなどは持ち込まない。必要であれば学校の物を借りる。

(4) その他

- ・廊下を走ったり、廊下に座ったりしない。※廊下は通路！（右側通行）
- ・自転車での登下校はしない。（再登校時も）
- ・他学年の階（教室）には行かない。また同じ階の他の教室、または空いている教室に勝手に入らない。
- ・校内における暴力行為は絶対にしない。指導の上、反省を促し、保護者同伴による謝罪をおこなってもらう。
- ・水筒の中身は水、お茶、スポーツドリンクとする。ペットボトルは持ち込まない。
- ・地域の方や近隣の小学生とのトラブルにならないように、発言・行動を考えて行動する。

不審者対応

- ・明るいところを複数で帰る。
- ・不審者に会ったら、助けを求めて、どこかの家に逃げ込む。その後、警察に連絡し、学校にも連絡する。

3 《1日の流れ》 *授業は50分。

時間を守り、しっかりとした生活が送れるようにしよう。

- 8：20 予鈴がなったら、『忘れないぞう』を見て、一日のスケジュールを確認し、自分の座席に座って読書をしながら先生を待つ。
- 8：25 本鈴。朝読書を続けてください。落ち着いて本を読む。
- 8：35 朝学活。
「おはようございます」の挨拶を元気よくして、先生の話をお聞きします。1日の連絡など、聞き逃すことがないようにする。

- 8：40 次の授業の準備をする。
教室移動・体育の着替えは早く。忘れ物がないように。
- 8：45 1時間目の授業開始「挨拶で始まり、挨拶で終わる」
- 9：35 休憩（10分間） *トイレ・教室移動・授業準備の時間。
- 9：45 2時間目の授業開始
- 10：35 休憩（10分間）
- 10：45 3時間目の授業開始
- 11：35 休憩（10分間）
- 11：45 4時間目の授業開始
- 12：35 給食準備開始 手洗いをする。給食当番は早く着替える。
- 12：40 着席・配膳開始
- 12：45 準備～いただきます（給食時間は20分間）
- 13：05 給食終了。片付け開始。

5時間の日	6時間の日（月）	6時間の日（火・木・金）
13：05 昼学活	13：05 昼学活	13：05 昼休み
13：20 予鈴	13：20 予鈴	13：25 予鈴
13：25 本鈴	13：25 本鈴	13：30 本鈴
14：15 ⑤終了	14：15 ⑤終了	14：20 ⑤終了
14：20 下校	14：25 ⑥開始	14：30 ⑥開始
	15：15 ⑥終了	15：20 ⑥終了
	15：20 下校	15：25 終学活・清掃
		15：45 下校

4 給食について

松ノ木中学校では、給食当番に関わらず全員が毎週エプロン、三角巾、マスクを用意することになっています。給食の時間が決まっているので、早く準備ができれば、ゆっくり食事ができます。すばやく準備をしましょう。

- ①席を班の形にする。 4校時が教室移動の時は3校時後に行く。
 - ②手を洗ったら、自分の席に座って静かに待つ。（12：40には座った状態）
 - ③配膳の準備ができたなら、準備当番から、給食を取りに行く。
 - ④全員の配膳を12：45までに終え、全員が着席したら、給食委員が「いただきます」の号令をかける。
 - ⑤早く食べ終わっても、給食終了までは自分の席で、読書などをして待つ。
 - ⑥13：05に給食委員の「ごちそうさま」の号令で片付け開始。
- ※残った牛乳、飲まなかった牛乳はすべてバケツにあける。

給食当番

- ①4時間目終了後、席を班の形にしてすぐに手を洗う。
 - ②エプロン・三角巾・マスクを着用する。
 - ③廊下にワゴンを取りに行き、食缶や食器などを配膳台にセットする。
 - ④配膳の準備ができたなら、クラス全員の配膳をし、自分の席に戻る。
 - ⑤給食終了後、ワゴンを元の場所に戻す。
- ※エプロン・三角巾・マスクは各自で用意する。（マスクを借りた場合は、翌日に新品を持参する）
- ※エプロン・三角巾は金曜日に持ち帰って洗濯をして、月曜日に持ってくる。

準備当番

4時間目終了後、席を班の形にしてすぐに手を洗い、給食当番の生徒と先生の給食を先に用意して、2回目に自分の配膳をする。

給食委員

- 4時間目終了後、全員を着席させ、給食を取りに行くように呼びかける。
「いただきます」「ごちそうさま」の号令をかける。
- *給食委員は、金曜日にエプロン・三角巾の持ち帰りを、給食当番に呼びかける。

5 清掃について

教室清掃

- ①「さようなら」の合図の後、全員でいすを机に乗せ、前に移動させる。
- ②教室の後半分をほうきで掃きゴミをとる。
- ③机を持ち上げて後に運び、前半分をほうきで掃き、ゴミをとる。
- ④机を定位置に並べたところから、順にいすをおろす。
- ⑤机の位置を前後左右、整頓する。
- ⑥ゴミは毎日、1階のゴミ捨て場（西階段下）に捨てる。
- ⑦終了したら全員で集合して、担任の先生の指示で解散する。

特別教室・その他の場所

- ①清掃前に担当の先生を呼びに行く。
- ②清掃の仕方は、それぞれの担当の先生に確認して行う。
- ③清掃終了後、必ず全員で集合して、担当の先生に報告する。

6 学習について

今、誰もが「さあ頑張るぞ！」という意気込みでいっぱいだと思います。その新鮮な気持ちを大切にして、これからの学習に前向きに取り組んでいきましょう。そして、改めて言うまでもなく、授業は学校生活の基本です。1時間1時間の授業を大切に、たくさんの知識と学力をつけていってください。

(1) 何のために学習するのか

「できない」ことを「できる」ようにするために学習をします。これが学習です。これから大人になるみなさんは自分の力で生きていく力をつけなくてはなりません。そのために、自分で考え、判断し、行動する力を育てていくことが必要です。

(2) 授業を大切にする

- ①授業の準備をしっかりする。
 - ・ 前日の夜に忘れ物がないかチェックする。
 - ・ チャイムが鳴る1分前には余裕をもって座る。
座ったら気持ちを切り換えて、教科書等の授業の準備をする。
- ②先生の話をよく聞く。
 - ・ 私語をなくす。(私語は授業の雰囲気壊す迷惑行為)
- ③ノートをていねいにしっかり書く。
- ④積極的に質問、発言をする。
 - ・ 静かにしているだけではダメ。(頭の中をしっかりと動かす。)
- ⑤授業妨害(過剰なおしゃべり等)が、注意を重ねても改善されないときは、教室外で事情をきく場合もある。

(3) 友達から学ぶ

- ①友達の発言をしっかり聞く。(自分の視野が広がる。)
- ②友達と支え合う。(悩みを相談したり、勉強を教え合ったりすることによって信頼関係が深まる。)
- ③友達と注意し合う。

(4) 家庭学習の習慣をつける

- ①生活のリズムをしっかりつくる。
- ②毎日わずかでも学習時間を確保する(宿題・復習・予習)。
(まだこの習慣がついていない人は大至急!!)

- ③宿題を必ずやる習慣をつける。
- ④予習・復習に取り組む。
(勉強の仕方は各教科の先生に積極的に聞く)

(5) 定期考査への取り組み

年に4回定期考査がある。このときは1週間前から部活動も休みになり、学習に集中して取り組める。特に期末考査は、教科数が多くなり、事前準備が重要になる。

- ①毎日の授業や家庭学習を大切にする。(一番大事)
- ②定期考査前は計画や目標を立てて、毎日取り組む。
(学習計画を立てると無駄な時間が減り、急な変更にも対応ができる)
- ③定期考査後の見直しや弱点の克服をする学習も大切である。

7 職員室への入室の仕方

- ①カバンは廊下側の長机に置き、コート(マフラーや手袋も)も脱ぎます。
- ②ノックを3回します。
- ③学年、クラス(もしくは部活動名)・名前を伝えます。
「失礼します。〇年〇組の●●です。」
「失礼します。〇〇部の●●です。」
- ④用件のある先生を呼びます。
 - ・見えていれば、
「△△先生、お願いします。」
 - ・見えない、もしくは居るかわからない場合は
「△△先生いらっしゃいますか。」※ただし、緊急時は近くにいる先生に用件を言う。
- ⑤用件を言います。
「例 提出物の□□を持ってきました。」
- ⑥退出するときは、必ず一声かけます。
「失礼しました。」
美しいマナーを身につけましょう。

8 保健室の利用

- ①急なケガや病気の時以外は、休み時間に利用しましょう。
- ②保健室を利用する時は、次の授業の先生や友達に連絡してから来てください。

- ③入室の仕方は、職員室と同じです。
- ④休養は1時間が目安です。休養した日は、原則、部活動には参加できません。下校後、体調を整えてください。
- ⑤飲み薬はありません。必要な人は自分で用意し、薬を人にあげたり、もらったりすることは絶対にしないでください。
- ⑥保健室の先生が不在の時は、職員室の先生に連絡しましょう。

9 日直の仕事 ※学年によって変更することがある

毎日の教室の管理責任者という自覚をもち、責任をもって行うこと。

1 日交代制で、出席番号順に1名ずつ割り当てる。

- ①8時10分までに登校し、職員室の棚から学級日誌を受け取る。
- ②職員室前の連絡黒板を見て、その日の連絡事項を学級日誌に記入する。
- ③配布棚の配布物を取り、教室の教卓の上に置く。
- ④朝学活の司会を行う。
- ⑤授業内容や宿題・学習状況・反省を日誌に丁寧に記入する。
- ⑥各授業が終わるごとに、黒板をきれいにする。（ただ消すだけではない）
- ⑦終学活に間に合うように、配布棚の配布物を取りに行く。
- ⑧清掃時には黒板をきれいにし、黒板のさんを水拭きする。
後ろの黒板も不要な部分はきれいにして、黒板拭きもきれいにする。
翌々日の時間割を後ろ黒板に書く。また、カーテンを開けて窓を閉める。最後に消灯を確認する。
※日直と掃除当番が重なったときは、日直業務を優先する。（掃除は免除）
- ⑨学級日誌は担任の先生に直接提出する。
- ⑩今週の「ま・つ・の・き」を記入して、校長室前の「目安箱」に入れる。

※黒板清掃

- ①黒板を黒板拭きできれいにする。
- ②黒板拭きはクリーナーできれいにする。
- ③黒板のさん、黒板の下の床を雑巾で水拭きする。
*毎週金曜日の放課後、環境委員がクリーナー清掃を行う。

10 部活動について

今年度開設される部活動

- ・サッカー部・バスケットボール部・バレーボール部・卓球部
- ・バドミントン部・ダンス部・パソコン部・美術部・吹奏楽部
- ・ボランティア部（兼部可）

- ①4/10 の新入生歓迎会で上級生によって部活動紹介が行なわれる。色々な部活動を見学・体験入部をし、実際に活動してみて最終的に決定していく。
- ②部活動の活動時間は平日2時間以内、休日3時間以内をしっかりと守る。
- ③再登校は原則16：00以降から準備開始。16：00より前に再登校しない。16：00になっても会議をやっている場合は昇降口で静かに待機する。また、再登校の日には、学校に残って待機することもできる。
- ④宿泊行事前日の部活動はなし。最終日の帰校後も部活動はなし。
スキー教室（2年） 修学旅行（3年）
- ⑤職場体験（2年）の前日は活動をしてよい。職場体験期間は部活動はなし。最終日が金曜日の場合はミーティングに参加をしてよい。
- ⑥校外学習（1・2年）の前日は活動をしてよい。当日の部活動はなし。当日が金曜日 の場合はミーティングに参加をしてよい。

11 生徒会活動について

生徒会の目的は「わたしたちの学校生活をより豊かにするため全校生徒が進んで委員会活動や行事に参加し、様々な問題を自主的に解決していく」というものです。

中学校生活で大切なことは自分の考えを持ち行動する＝『自主自律』を養うことです。自ら進んで活動していかないとみんなに迷惑がかかります。委員会を選ぶときには中途半端な気持ちで選ばないようにしましょう。一生懸命に取り組みましょう。

生徒総会

全校生徒によって年2回行われる最高の議決機関。半年間の活動方針の決定を行う。

中央協議会

総会の代行機関。学校の代表（生徒会役員、各クラスの学級委員1名、各種専門委員長）で構成され、生徒会各部の運営を円滑にし、学校全体の諸問題について議決決定する。

専門委員会

5つの委員会（学級委員会、図書委員会、放送委員会、環境委員会、給食委員会）があり、各クラスから決められた人数を選び構成される。

※ 前期（4月～9月）・後期（10月～3月）の2期制。

12 学級の役割について

みんなが毎日過ごす学級ではそれぞれ役割があります。

学級目標

担任の先生と相談しながら、自分たちの目標(こんなクラスにしよう)を決める。

専門委員

各専門委員会の仕事内容は生徒手帳に書いてある。読み合わせを別途行う。

係の仕事

教科係・・・授業の前日の昼休みまで(または授業後)に各教科の先生に次の授業の持ち物、宿題、提出物などを聞きに行く。後ろの黒板に持ち物や連絡事項、宿題を記入する。雨天などで体育を行う場所が変わることがあるので、朝または授業前の休み時間に先生の所へ行き、指示を聞いてみんなに連絡する。

配布・掲示係・・・配布物の手伝いをする。また、教室内の掲示を行ったり、曲がったり、はがれかけていたりしたら、直すなどの管理をする。

- ①責任を持って係に立候補する。委員会に入った人も係をする。
- ②人数が多いときには話し合いで決める。(先生と相談しながら)
- ③全ての係が決まるまで話し合いに参加する。
- ④自分の係が決まったら、最後まで責任を果たす。

13 朝学活の流れ ※学年によって変更することがある。

- ①8：20の予鈴で自分の席に座る。朝読書を行う。
- ②日直は予鈴前に配布物を職員室前の配布棚から持って行き、教室の教卓に置いておく。教科の返却物(ワークシート・ノートなど)は、生徒に返却する。
- ③8：25の本鈴で先生が出席を確認する。
- ④先生からの連絡と話を聞く。
- ⑤朝学活後、1時間目の準備をする。

14 終学活の流れ ※学年によって変更することがある

(1) 授業終了後から帰りの学活まで

- ①昼休みまでに各教科係は、持ち物の教科連絡を後ろ黒板に板書しておく。
- ②授業終了後すぐに「忘れないぞう」に明日の予定などを各自が記入する。
- ③日直は、配布物を昼休みと帰り学活前に取りに行く。

(2) 終学活(司会進行は学級委員)

《学活のすすめ方》(例)

- ①『これから、終学活を始めます。起立、気を付け、おねがいします。』
- ②『明日の時間割の確認です。1時間目〇〇、2時間目〇〇、3時間目〇〇、4時間目〇〇、5時間目〇〇、6時間目〇〇です。』
- ③『今日の反省です。(学級委員から今日1日を振り返っての反省点や良かった点を伝える。)』
- ④『明日の日直は、〇〇さんです。』
- ⑤『先生からの連絡です。〇〇先生、よろしくお願いします。』
- ⑥『これで、終学活を終わります。起立、気を付け、さようなら。』

*「さようなら」の合図の後、全員でいすを机に乗せ、前に移動させる。

*机の中には勉強道具を置いていかないこと。(清掃当番が移動するのが大変)

*タブレットは必ず持ち帰る。

15 昼のボールの貸し出し

①貸出期間 火・木・金の昼休みの時間(予鈴まで)

雨天時、高温時、特別時程：職員室前に使用禁止の掲示物が掲示される。

②借り方

1. 職員室に入室し、生徒手帳を箱にいれ、ボールを借りる。
2. 予鈴後、ボールを職員室に戻し、自分の生徒手帳を持ち教室に戻る。

③貸出ルール

- ・校庭のみの使用とする。(外の赤レンガや校内では使用禁止)
- ・5時間目の授業に支障が出ないように時間を守る。
※守れない場合：ボールの貸出を禁止する。
- ・ボールが校外に出た場合や、体育館倉庫の上などにあげてしまった場合先生に報告する。
- ・ボールの空気がぬけて使用できない場合は先生に報告してください。

16 松中 SNS ルール

松ノ木中学校には SNS ルールがある。SNS は便利なものであるが、使い方によっては相手を傷つけたり、トラブルになったりする。また、自分の健康状態にも影響する。使い方には気をつけること。

～松中 SNS ルール～

1. 家族と話し合って、1日の使用時間を決めよう。
2. 送信前に誰が見るか、見た側がどんな気持ちになるか考えよう。
3. 自分や友達の個人情報を勝手に送信・拡散をしないようにしよう。
4. スマホを使用するときは画面に目を近づけず、明るい部屋で使用しよう。
5. 寝る前はなるべく使用を控えよう。

17 ソーシャルメディアガイドライン

※ソーシャルメディア……LINE、X（旧ツイッター）、Instagram、フェイスブックやホームページほかネットを利用して誰でも手軽に情報の発信や相互のやりとりができる双方向メディア。

1. インターネットは世界中の人が使う公共メディアである。ソーシャルメディアを利用する場合は、発信者としても自覚と責任をもち、法令・規範を守る。
2. 現実社会でも、公共の場におけるデジタル機器の利用やルールやマナーを守る。
(マナーモードの指示を守る、「歩きスマホ」や「音楽を聴きながらの自転車走行」をしないなど)
3. 自分はもちろん、友人・知人の個人情報に関する書き込みを行わないようにする。
4. 自分以外の人が写った写真や情報を発信する際は、あらかじめその人に許可を得る。

※許可を得ていない場合は絶対に発信してはいけません。

5. トラブルに巻き込まれた、またはその可能性があるときは、先生や保護者に相談しよう。
6. 他人になりすまして情報を発信してはいけない。人を陥れるような発言は慎む。
7. ソーシャルメディア提供側が示す利用規約を必ず読み、正しく理解したうえで使おう。

8. 次のような情報（文字だけでなく写真や動画を含む）を発信してはいけない。

- 他人を中傷する、または侮辱するような情報
- 人種、思想、信条等を差別、あるいは差別を助長させる情報
- 違法、もしくは不当な情報、またはそれらをおおる情報
（未成年者によるネット選挙活動も違法行為にあたるため、注意が必要）
- 公共ルールやマナーに反する行為をアピールするような情報

このガイドラインは、一人だけが守ってもみんなの安全は保てない。また、たった一人の「故意」や「うっかり」がみんなの安全に影響を及ぼす可能性がある。松ノ木中学校の生徒および関係者全員がこの内容に準じた利用を心がけよう。

18 学割について

旅行等で学割を使用する場合は事前に事務室で申請書をもらうか、学校 HP からダウンロードのうえ印刷し、受けとりたい日の1週間前までに必要事項記入して、担任又は事務室に提出する。