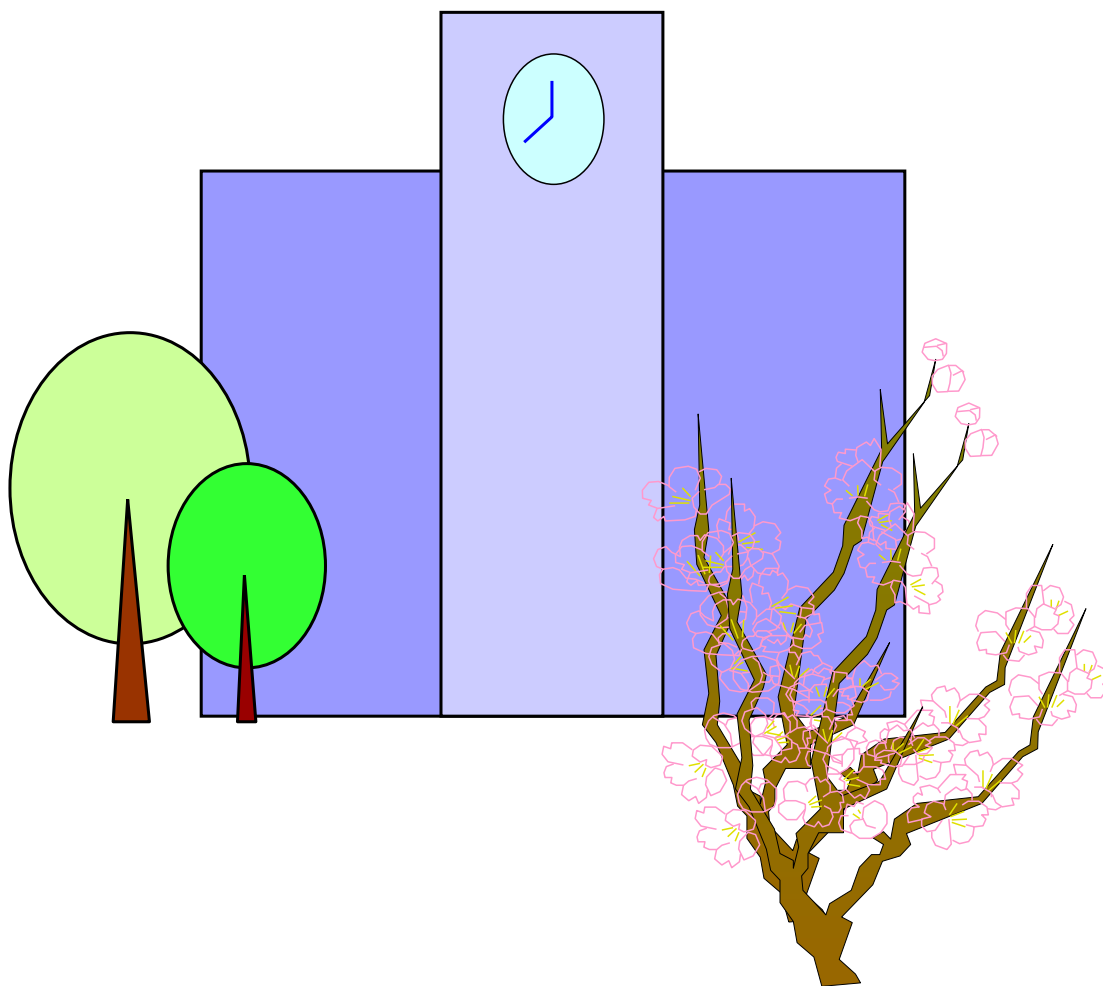


# 令和7年度 生活のしおり



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る。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る

## 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」

### 本年度の重点取り組み

自ら進んで学び 他を思いやる心を育てる

### 生活指導目標

- ① 人を思いやる豊かな心をもった生徒を育てる。
- ② 自ら考え、判断し、行動できる生徒を育てる。
- ③ 最後までやり抜く力をもった生徒、集団を育てる。

# 2 松ノ木中学校のきまり

## (1) 時間について

- ① 8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 一般下校は、定められた時刻を厳守する。  
5時間授業の時は14時45分、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、7時30分から8時15分の間に、保護者が、「totoru」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 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** 標準服…学校で着用することが望ましいとされる服装

- ・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。
- ・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 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）
- ・ポロシャツをズボン等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。
- ・学ランやブレザーを着用しなくてもよい。

### 防寒着（登下校）

- ・登下校で着用してよい防寒着（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、セーラー服の場合は、その上に着用する。

### 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、特別教室内とする。  
式典時は使用しない。
- ・マフラー類や手袋は登下校のみ着用する。色の指定はない。

### その他の服装について

- ・頭髮ゴム、ヘアピンは黒・紺・茶とする。
- ・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。正しい上履きの履き方をする。
- ・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、日焼け止め使用可（無香料）

## 体育着

- 体育着は原則半袖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シャツはズボンにしまう又は半袖Tシャツを出しても可（どちらでも良い）。長袖を着ている時は半袖Tシャツを必ずズボンの中にしまうこと。
- 校内は体育着のみとする。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  
体育着登校可。
  - 体育の授業が終わった時の着替えは、体育係が最後に見回り更衣室の追い出しをする。
  - 1日に2時間体育がある場合→最後の授業が終わったら着替える。
  - 6時間目体育の時は、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！
- 自転車登校は禁止。（再登校時も）
- 他学年の階（教室）には行かないこと。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こと。
- 校内における暴力行為は絶対に許さない。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。補給用のペットボトルは持ち込み不可。
- 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。 ※助けを求める。(どこかの家に逃げ込む)  
 ※警察に連絡 学校にも連絡する。
- 熱中症対策で保護者承諾の上ハンディファン等を登下校時に使用しても可。  
 それ以外の学校生活では使用しない。貸し借りもしない。紛失は自己責任。

### 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。  
 (きちんと自座に座り、心を落ち着けよう)
- 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 **朝読書が終わる。**朝学活の時間。  
 「おはようございます」の挨拶を元気よくして、先生の話を受けます。1日の連絡など、聞き逃すことがないようにしよう。
- 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～ごちそうさま」(20分間)
- 13:05 昼休み(20分間)(配布掲示や教科連絡などは昼休み中に済ませる。)
- 13:25 予鈴がなる。
- 13:30 5時間目の授業開始

5時間の日	6時間の日
14:20に	14:20 休憩(10分間)
授業終了	14:30 6時間目の授業開始
『忘れないぞう』を記入	15:20 6時間目の授業終了【『忘れないぞう』を記入する】

14:25	15:25	終学活・今日の反省・明日の連絡確認
14:35	15:35	清掃「当番の生徒のみ」 終了後全員で報告
14:45	15:45	下校・部活動「参加生徒のみ」

## 4 給食について

4時間目終了後、給食当番はすぐに準備を始める。給食当番以外の方は手洗いをして、自席に座る。給食の時間が決まっている。早く準備ができれば、ゆっくり食事もできる。すばやく準備をしよう。

- 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、給食終了までは自席で、読書などをして待つ。
- ⑥13:05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白衣・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。
- ※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)  
 ※白衣・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、金曜日に白衣・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、これからの学習に前向きに取り組んでいこう。そして、改めて言うまでもなく、授業は学校生活の基本。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」ようにすること。これが学習だ。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いけない。そのために、今、学ぶのだ。

### (2) 授業を大切にす

- ①授業の準備をしっかりとす
  - ・ 前日の夜に忘れ物がないかチェックする。
  - ・ 授業前に教科書などを机の上に出す。
  - ・ 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、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と書く

- 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提出物は期限を守り、しっかり出す。
- ⑥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) 友達から学ぼう

- 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。(善悪の判断をつけると、お互いに向上する。)

### (4) 家庭学習の習慣をつけよう

- ①生活のリズムをしっかり作る。
- 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回ある定期考査。このときは、(1週間前から)部活動も休みになり勉強モードに入る。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こと。(一番大事)
- ②テスト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テスト後の見直しや弱点克服する学習も大切だ。

## 7 職員室への入室の仕方

- ①荷物を廊下の机に置き、服装を整える。  
(冬はコート、マフラー、手袋をはずす。)
- ②ノックを3回する。
- ③学年、クラスもしくは部活動名、名前を大きな声で言い、用事のある先生を呼ぶ。「失礼します。〇年〇組の〇〇です。〇〇先生お願いします。」  
いらっしゃったときは「〇〇先生、お願いします。」と声をかける。

- ④丁寧な言葉遣いで「〇〇を持ってきました。」など用件をきちんと伝える。
- ⑤退出するときは「失礼しました。」と言って退出する。  
※美しいマナーを身につける。

## 8 日直の仕事 ※学年によってアレンジがある

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授業中、休み時間ともにクラスをよく観察し、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、黒板拭きもきれいにする。  
翌々日の時間割を、後ろ黒板に書き、窓閉め・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。

### ※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。

## 9 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
- ・演劇部・ボランティア部（兼部可）

- ①生徒会主催の新入生歓迎会（4月10日）で先輩たちの手によって部活動紹介が行なわれるので、真剣に見てその上で、いろいろな部活動を見学・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と良い。
- ②部活動の活動時間は平日2時間、休日3時間をしっかり守る。

- 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に会議をやっているケースの場合は昇降口で静かに待機。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宿泊行事の時の部活動は前日の部活動はなし、最終日も部活動はなし  
2年 スキー教室 3年 修学旅行
- ⑤職場体験（2年）の前日は活動可。3日間部活動なし。最終日が金曜日の場合はミーティングに参加は可。
- ⑥校外学習（1・2年）は前日の活動可。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は可。

## 10 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』を養うことである。自ら進んで活動していかないとみんなに迷惑がかかる。だから委員会を選ぶときには中途半端な気持ちで選んでしまわないようにしましょう。一生懸命取り組み組んで欲しいと思う。

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、学級委員、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。

## 11 学級の役割について

みんなが毎日過ごす学級での約束事・役割・責任。積極的かつ自主的に各自の責任を果たしていこう。

## 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)を決めましょう。

## 専門委員

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「明日の持ち物、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。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こと。

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しよう。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。

# 12 朝学活の流れ

- 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。

# 13 帰りの学活の流れ

(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) 帰りの学活(司会進行は学級委員)

### 《学活のすすめ方》

- 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)

# 14 昼のボールの貸し出し

## ①貸出期間 昼休みの時間(予鈴まで)

雨天時、高温時：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

- ・バレーボールは蹴らないこと。
- ・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ろう。  
※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こと。
- ・ボールの空気がぬけて使用できない場合は先生の報告してください。
- ・天候、グラウンド状況、WBGTの指数によって中止の判断をする。

# 15 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よう。

～松中SNSルール～

1. 家族と話し合っ、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。

# 16 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）、インスタグラム、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を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・規範を守ろう。
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ろう。  
(マナーモード指示を守る、「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しよう。
4. 自分以外の人 の 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よう。

**※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もう。
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）を発信してはいけません。

- ・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、またはそれらをあおる情報  
（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、注意が必要です）
- ・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」がみんなの危険を招くこともある。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。

## 17. 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。