

## 助川中学校 1 日の生活の流れ

- 1 登下校 決められた横断歩道を通し、正門と西門の 2 カ所とする。体育館と柔剣道場の間にある門は使用しない。  
**※下校は常にジャージ下校を可とする。**  
**⇒ 清掃日以外は昼休みに着替えなくても良い**
- 2 登校時間 8 時 0 5 分着席完了 **※7 : 4 5 まで昇降口は開けません。**  
**(8 : 0 0 までに教室に入室し、心と体の健康観察を 8 : 0 5 までにタブレットで入力する)**
- 3 朝の時間 **8 時 0 0 分 ～ 0 5 分…タブレット入力とじぶんログの提出**  
 8 時 0 5 分 ～ 1 5 分…朝の読書・基礎力テスト等  
 8 時 1 5 分 ～ …… 朝の会
- 4 教室移動 廊下に**出席番号順**に並び、学級委員が先頭と最後尾で移動する。  
**※昼休み後については、各自が次の授業に向かい、遅れない。**
- 5 休み時間 業間休み「1 0 分」……トイレ・教室移動（時間内に移動する）  
 昼休み 「1 5 分」……積極的に外遊びをする。  

各学級にサッカー、バレー、バスケットのボールを配布する。
- 6 服装 教科担当より指定がない限り、原則として制服で受ける。  
 一度体育着に着替えた場合は、そのままでよい。
- 7 給食 身支度を整え、帽子をきちんとかぶり、前髪等を出さない。  
**持参したエプロン等か学校備品の白衣を必ず着用**する。  
 自分の席に座り、**1 2 時 3 0 分以降は廊下に出ない。**  
**爪を短く切り、衛生管理の徹底を図る。**
- 8 清掃 火・金曜日・ 1 5 : **2 5** ～ 1 5 : **4 0** **黙勤の徹底**
- 9 部活動
 

|                   | 終了時刻             | 下校時刻             |
|-------------------|------------------|------------------|
| <b>4 月～県北新人</b>   | <b>1 7 : 3 0</b> | <b>1 7 : 4 5</b> |
| <b>新人終了～1 2 月</b> | <b>1 6 : 4 5</b> | <b>1 7 : 0 0</b> |
| <b>1 月</b>        | <b>1 7 : 0 0</b> | <b>1 7 : 1 5</b> |
| <b>2 月</b>        | <b>1 7 : 1 5</b> | <b>1 7 : 3 0</b> |
| <b>3 月</b>        | <b>1 7 : 3 0</b> | <b>1 7 : 4 5</b> |

# 令和6年度 週 時 程 表

日立市立助川中学校

|                |                  |                                         |                                           |                     |                                                    |                                           |
|----------------|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 8:05           | 登校完了             | 月                                       | 火                                         | 水                   | 木                                                  | 金                                         |
| 8:15           | 朝の活動             | 朝 の 読 書 活 動                             |                                           |                     |                                                    | NIE タイム                                   |
| 8:25           |                  | 学 級 活 動                                 |                                           |                     |                                                    |                                           |
| 8:30<br>9:20   | 1                | (1)                                     | (6)                                       | (12)                | (18)                                               | (23)                                      |
| 9:30<br>10:20  | 2                | (2)                                     | (7)                                       | (13)                | (19)                                               | (24)                                      |
| 10:30<br>11:20 | 3                | (3)                                     | (8)                                       | (14)                | (20)                                               | (25)                                      |
| 11:30<br>12:20 | 4                | (4)                                     | (9)                                       | (15)                | (21)                                               | (26)                                      |
| 12:20<br>13:05 | 給 食<br>歯 みがき タイム |                                         |                                           |                     |                                                    |                                           |
| 13:05<br>13:20 | 昼 休 み            |                                         |                                           |                     |                                                    |                                           |
| 13:30<br>14:20 | 5                | (5)                                     | (10)                                      | (16)                | (22)                                               | (27)                                      |
| 14:30<br>15:20 | 6                | 学級活動<br>14:25~14:35<br>完全下校<br>14:50    | (11)                                      | (17)                | 学級活動<br>14:25~14:35<br>中央委員会、常任委<br>員会 14:45~15:15 | (28)                                      |
|                | 放課後              |                                         | 清 掃<br>15:25~15:40<br>学級活動<br>15:45~15:55 | 学級活動<br>15:25~15:35 |                                                    | 清 掃<br>15:25~15:40<br>学級活動<br>15:45~15:55 |
|                | 会議・研修<br>15:00~  | 1週：学年会<br>2週：職員会議<br>3週：校務研修<br>4週：教科部会 | 部活動開始 16:05                               | 部活動開始 15:45         | 部活動開始 14:45<br>※新人戦後～4月<br>は部活なし                   | 部活動開始 16:05                               |

◎部活動終了時刻 3月～県北新人:17:30(県北新人後 17:15) 11月～12月:16:45 1月:17:00 2月:17:15

◎完全下校時刻 3月～県北新人:17:45(県北新人後 17:30) 11月～12月:17:00 1月:17:15 2月:17:30

※木曜日の部活動終了・完全下校は1時間早める

※学活は固定せず、計画的に年間35回以上行う。

# 生活のきまり

## 1 学校生活

- (1) **午前8時05分には着席**し、朝の読書活動が始められるようにする。  
(提出物を出し、カバンをロッカーにしまうことも含む)  
**※靴のかかとを手前に揃えて入れる。**(上段には上履き、下段には外履き)
- (2) **晴天時の制服登校後、8:05に読書等を始められる人は、1時間目が着替える必要がある場合(体育など)に限り、ジャージで朝の会を可とする。**
- (3) 登校・下校時は、原則として通学用カバンを使用し、持ち物が多い場合には規定のスポーツバック等に入れて持ってくる。スポーツバックのみの登校は、体育祭等で先生の指示があった場合とする。
- (4) **雨天等以外**の登校時の服装は制服を着用し、朝の会は基本的に制服で行うこととする。**下校はジャージ、または部活動で使用している服装**でも良い。  
※ 定期テスト、実力テストは制服で受ける。  
**※ 登校の際、雨天の場合はジャージ登校を認める。その際は、朝の会を含み、その後もジャージで過ごしても良い。**
- (5) 廊下の歩行は、口笛を吹いたり大声を出したりせず、右側を静かに歩く。  
※外履きと上履きの区別をつける。
- (6) 休み時間に**他学年の教室・フロアには行かない**。また、同学年であっても先生に用事がある場合以外は**他学級への入室はしない。ベランダには出ない**。
- (7) メディアセンターは静かに利用する。  
※おしゃべりをせず、静かに読書などに取り組む。
- (8) 授業前の移動は、授業開始前に完了する。ノーチャイムなので余裕をもって行動する。**(2分前着席)**
- (9) 下校時刻は決められた時刻を守り何も用事がない場合は速やかに下校する。
- (10) 体育館シューズは教室に置く。**部活動で使用するシューズやスパイク等は、自己管理し、毎日自宅に持ち帰る。(昇降口や体育館に置かない)**
- (11) **午後テストや講演会など制服の場合は清掃活動を優先し、制服での清掃を認める。**
- (12) **上ジャージ着用時以外はシャツを出しても良い。ただし、授業内容や場所などのTP0に合わせ、シャツを入れること。(例…マット運動・技術作業)**

## 2 服装・持ち物

### 《 学生服の部 》

#### (1) 制服（上着）

##### 【 4～5月，10～3月 】

ア，市販の黒詰め襟を着用する。変形学生服は禁止。

イ，制服の下にはワイシャツを着用する。

ウ，ワイシャツをズボンから出さない。

※ワイシャツの襟を内側に折り込むなど，変わった着方をしない。



##### 【 6～9月 】

ア，白ワイシャツ（長袖・半袖）を着用する。（ボタンダウンは不可）

イ，第一ボタンは外してもよい。

ウ，ワイシャツをズボンから出さない。

※暑いときには腕まくりをしてよいが，正しい着用の仕方にする。

（きれいに折り，肘までの高さとする）



#### (2) ズボン

ア，市販の黒学生ズボン（標準）を着用する。

イ，腰パンは厳禁とする。

#### (3) ベルト

黒色のベルトを必ず使用する。黒色でないもの，極端に太いものや細いもの，飾りのあるものは着用しない。

### 《 セーラー服の部 》

#### (1) 制服（上着）

##### 【 4～5月，10～3月 】

ア，セーラー服（標準）を着用する。

イ，スカーフの結び目は襟の付け根とし，緩めて着用はしない。

##### 【 6～9月 】

ア，助川中規定の白ブラウスを着用し，ボタンは外さない。

※暑いときには腕まくりをしてよいが，正しい着用の仕方にする。

（きれいに折り，肘までの高さとする）



#### (2) スカート

ア，長さは，膝が隠れる程度にする。（立膝でスカートが地面に付く程度）

イ，つりひもをつけ，背はたすき掛けとする。

#### (3) スラックス

**ア，上着と同色の濃紺の物を着用する。**

**イ，腰パンは厳禁とする。**

《 共通の部 》

- (1) 頭髮は、身だしなみの一部として**きちんと整える**。

ア、前髪は目にかからない。

イ、**肩より長い髪は、黒か紺色、茶色のヘアゴムで結ぶ**。

ヘアバンド、色ピン、飾りなどは付けない。

(**小さめで柄のない黒のパッチンピンは可**)

ウ、脱色、着色をしない。整髪料は使用しない。

エ、**後ろで結ぶ場合は、両耳をつないだ高さまでとする**。

(**ポニーテール・サイドテールは認めない**)

オ、**触覚ヘアを認めない**。垂れてしまう場合はピンで留める。

カ、不自然な髪型にしない。

- (2) ワイシャツやブラウスの下には体育用 T シャツを着用する。

※T シャツの下には、**白・黒・紺・グレー・ベージュの  
インナーシャツのみ可**とする。

- (3) 登校後すぐに制服やワイシャツ・ブラウスの胸ポケットに胸章を必ず付ける。

- (4) 体育着 (ジャージ) のズボンには、引きずらないようにする。

**上着のファスナーは学校名 (胸章) の上辺 ~ 一番上まで閉めても良い。  
学校名よりも下では閉めない。**

※ファスナーに細工して動きやすくしない。

- (5) 靴下について

色は**白・黒・紺・グレー**とし、ワンポイント

(メーカー等のみとするが、場所は問わない) とする。縁にライン等は認めるが、ボーダー等の「柄」は不可とする。**くるぶしソックスは認めない。**

くるぶしが  
見えるものは  
負荷

**※助川中学校での「くるぶしソックス」の定義は、【引っ張り上げなければ  
くるぶしが隠れない物、常時くるぶしが隠れる長さにはない物を指します】**

**気温が低いときにはタイツ、またはレギンスを着用してもよい。色は、  
白・黒・紺・グレーで厚手の物とする。**

- (5) シューズについて (かかとに記名を必ずする)

ア、**通学靴は「白と黒」のみ使用した運動靴とする。他色の一切の使用不可。**

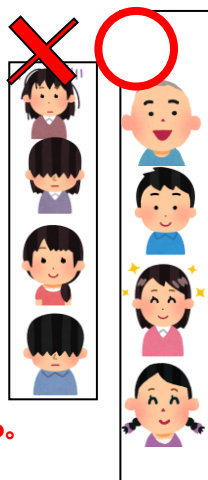
イ、靴のかかとを折って履かない。(下履き、上履き、体育館シューズ等)

- (6) カバン・バックについて

ア、**基本的に通学で使用するカバン・バックは、決まった通学用カバンとス  
ポーツバックとし、用途に応じてその他のカバンの使用を認める。**

イ、通学用カバンで登校し、両肩で背負う。

ウ、カバンや文房具等には、キーホルダーや人形類を付けたり、シール等を貼ったりしない。ただし、合格祈願や交通安全等のお守りは認める。



## (7) 防寒着について

ア、学生服の下にセーター（ハイネック以外）やトレーナーを着用してもよい。**色は単色とし黒、白、紺、グレー、茶で柄のないものとする。**

イ、冬の登下校においては、制服やジャージの上にウィンドブレーカーやコートを着用してもよい。**（制服の際は、上着のみ着用可）**

ウ、マフラーは長くないものを使用する。

※ネックウォーマーやスヌード、**イヤークォーマー**も認める。

※登下校の際は、教室で着脱してもよい。

○ ウィンドブレーカー・・・部活動（地域クラブ）で使用しているもの

○ コート・・・・・・・・・・・・・・**色は白・黒・紺・グレー等とする。**

必要以上に  
長いもの不可

## (8) その他

ア、授業（学習）や部活動に必要な物以外は持ってこない。

スマホ、カードゲーム類、ゲーム機器、音楽再生機器、飲食物等

**カッター、刃先の長いはさみ**

イ、装飾品・・・指輪、ネックレス、イヤリング、ピアス、**ミサンガ**等

ウ、学校生活で必要のない現金

※上記の物を持ってきたときは学校が預かり、保護者に直接返却する。

エ、リップ・日焼け止め・ハンドクリーム・**制汗シート等**は持ち込み可とするが、無色・無香料の物に限る。また、スプレータイプは不可。

オ、虫除けミストの使用を認める。ただし、スプレーは禁止とする。

カ、熱中症対策の一環として、登下校時の帽子（派手ではないもの）の着用と日傘の使用を認める。クールネックタオルの使用を認める。

キ、寒さ対策として「**ひざ掛け**」の使用を認める。派手ではないもので、使用のルールを守ること。

**ク、下校のために「ライト」の使用を認める。必要以上に周囲を照らさないようにし、交通の妨げにならないようにする。**

※服装・持ち物についての項目に違反した生徒については、家庭連絡する。

## 3 部活動

(1) 平日の活動時には、カバンを持って行き、活動後に教室には戻らない。

(2) 飲み物を持って来る場合は、水筒に水、茶類、スポーツドリンク類を入れて持ってきてよい。

**※補充用のペットボトルの持参は認めるが、水筒に入れ替えて飲むこと。**

### (3) 服装

ア、原則として体育着とするが、各部指定の練習着の着用を認める。

イ、登下校の際も同様とするが、**だらしない着こなしをしない。**

(4) **登校時刻や下校時刻を守って活動する。**

ア、完全下校時刻は月によって違うので、確認して速やかに下校する。  
イ、早朝練習は原則ないが、陸上・駅伝に限り行うことができる。

#### 4 校外生活

- (1) 助川中生としての誇りをもって行動し、**他人に迷惑のかかる行動をとらない。**
- (2) **法律で禁じられている行為は絶対にしない。**(喫煙、万引き、窃盗、暴力等)
- (3) 登下校の時や休日に事故や事件に巻き込まれた時は、すぐに警察に通報する。  
その後、学校に連絡する。(学校：22-5348)  
日立警察署：(緊急) 110番、(連絡) 22-0110
- (4) **生徒だけでゲームセンター、カラオケボックスやボウリング場等の遊技場へ出入りは、トラブルの未然回避のため絶対にしない。**
- (5) 駅周辺や繁華街では、金銭強要等の事件が多発するので十分に注意する。  
もし、事件に遭遇した時は、近くの人に助けを求めるなど、「**いかのおすし**」  
**を意識して行動**する。また、警察にすぐに連絡する。その後、学校に連絡する。
- (6) **友人宅への外泊は、絶対にしない。**
- (7) 夜間外出(塾は除く)は絶対にしない。**子どもだけでの外出は18時まで**
- (8) **自転車には交通ルールを守って乗る。**(横断歩道では降りて渡る)
- (9) 不審な電話や訪問があった場合は、家庭だけで対応しない。悪質な場合は、警察に通報する。  
学校から全家庭に注意を促すので、必ず学校に連絡する。
- (10) **危険な遊びや悪い遊びに誘われたり、知らない人に誘われたりしたときは、  
“断る” “勇気をもつ”。**

#### 5 その他

- (1) 登校・下校の通学路は、学校に届けている生徒支援票に書かれている通学路を通る。**(寄り道はしない)**
  - (2) 教科書や学用品は必要に応じて持ち帰る。学校の保管も可とする。
  - (3) **学用品の貸し借りはしない。**
  - (4) **金銭の貸し借りおよび贈与は、校内・校外いずれでも絶対しない。**
  - (5) 不注意および不慮により校舎、教具、ガラス等を破損したときは、すぐに担任や担当顧問に申し出て、その後の指示に従うこと。
  - (6) 生徒手帳、胸章、ボタン各種の再購入
    - ・ 生徒手帳 (245円)
    - ・ 生徒手帳カバー (50円)
    - ・ 胸章 (330円)
    - ・ 制服ボタン (30円)
    - ・ 制服裏ボタン (10円)
    - ・ 袖ボタン (20円)
- ※ 購入は担任または生徒指導主事に申し出て購入する。

# 保健室の利用について

～保健室を必要とする人、誰もが利用できる保健室にするために～

## (1) 保健室を利用する理由

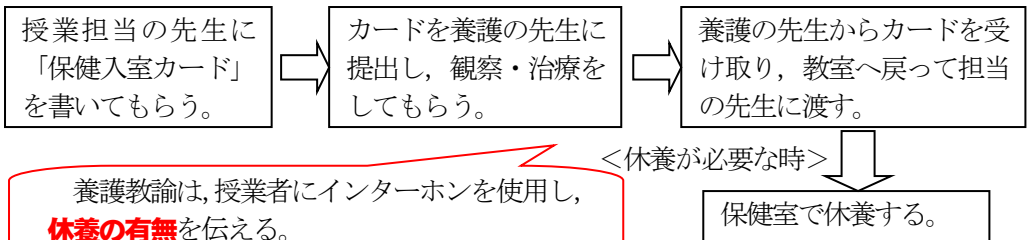
- ① けがの手当てのため
- ② 体調が悪く、休養するため(頭痛・腹痛・かぜ気味でベッドで休む必要がある、早退等)
- ③ 休み時間だけ、保健室で休養するため
- ④ 応急手当の範囲で、絆創膏などの衛生材料をもらうため
- ⑤ 体や健康についての質問や悩みを養護の先生に相談するため(休み時間・放課後に限る)

**上記の理由以外での保健室の利用は、保健室を本当に必要としている生徒の迷惑になります。**

## (2) 利用する生徒が守ること

- ① 保健室で休養している生徒がいる場合は、室内で静かにしましょう。
- ② がまんできない症状でない限り、休み時間に利用しましょう。
- ③ 授業途中から利用するときは、授業担当の先生に『保健室入室カード』を必ず書いてもらい養護の先生に提出してください。

【授業中体調が悪くなった】



- ④ 保健室での安静は、1時間を限度としています。1時間休んでも回復しないときは早退し、自宅でゆっくり休みましょう。

※ 1時間目と最終時間は、保健室で休まないようにしましょう。

- ⑤ 保健室は病院でも薬局でもありません。したがって、内服薬(かぜ薬、鎮痛薬)は保健室ではもらえません。
- ⑥ 保健室にあるものには勝手に触れたり、使用したりしません。養護の先生に使用許可を得たときのみ使用を認めます。

## 令和6年度 助川中学校部活動について（一部抜粋）

### 1 目 的

- (1) 学級、学年の枠をはなれ、共通の興味や関心をもつ生徒で組織し、互いに協力し、友情を深めるとともに、生徒個々の技能を伸ばし、活動の成果が将来の生活に生かされるようにする。
- (2) 学校生活に魅力を感じ、張り合いがもてるように、活動の中から満足感や達成感が得られるように努めるとともに、温かい人間関係を体験させ生活の充実感を図る。
- (3) 教師の指導の下に望ましい人間関係を目指し、生涯学習の基礎となるよう自主的な活動を通して、個性の伸長を図る。
- (4) 主体的な活動の中でも秩序や規律を重んじ、自分の役割を果たそうとする態度を養う。
- (5) 各種大会などに積極的に参加し、助川中学校の代表としての誇りと責任を自覚し、一人一人が誠実に行動できるようにする。

### 2 活動について

- (1) 部活動は希望入部制です。
- (2) 毎週月曜日、土・日曜日のいずれか、また第3日曜日「家庭の日」と11月13日「県民の日」は原則、部活動はありません。ただし、練習試合や活動場所の関係で変更になる場合もあります。なお、夏休み、冬休み、春休みの長期休業中の活動については、事前に各部からの予定表が出ます。
- (3) 中間・期末テスト前の活動  
中間テストと期末テスト（5科）は2日前から、期末テスト（4科）は1日前の活動は中止とする。

### 3 その他

1年生は、4月11日（火）～21日（金）までを部活動見学・体験期間（下校17：15）とし、正式入部は25日（火）とします。それまでに「入部届」を担任まで提出してください。

2・3年生は4月14日（金）までに「部活動在籍届」を担任まで提出してください。

#### 【本年度の部活動 12部活動】

○軟式野球 ○サッカー ○男子卓球 ○女子卓球 ○男子ソフトテニス  
○女子ソフトテニス ○男子バスケットボール ○女子バスケットボール  
○女子バレーボール ○剣道 ○吹奏楽 ○美術