

生活のプログラム

(1) 宮ヶ瀬中学校一日の生活

時 間	活 動	目 標	約 束 事	心 が け
7:20 ～ 8:20	登 校	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を守る習慣をつけよう ・交通規則を守り安全な登校をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・7時20分の開門から、8時20分の出欠席の確認までに登校する ・欠席や遅刻の場合は8時15分までに保護者に学校へ連絡してもらう ・登校後は下校まで無断で校外へは出ない ・集金は登校したらすぐに提出する 	<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻しないよう、余裕をもって登校しよう ・交通規則や公衆道徳を守ろう ・更衣室でジャージに着替えよう
7:30 ～ 8:00	部 活 動		<ul style="list-style-type: none"> ・朝練習終了時刻8時05分を守り、出欠席の確認に遅れない 	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いに気持ちのいい挨拶をしよう
8:20 ～ 8:28	宮タイム	<ul style="list-style-type: none"> ・読書や学習の習慣を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・原則月火金は読書 ・水木はドリル学習 	<ul style="list-style-type: none"> ・読書を通して心を豊かにしよう ・学習に集中しよう
8:28 ～ 8:35	朝 の 会	<ul style="list-style-type: none"> ・一日の学習の心構えを作ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・自席に着き、先生の話や諸連絡を聞く ・提出物を提出する ・健康観察を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・教室の整理整頓をし、換気や採光等にも気を配ろう ・日直や係の活動を確実にしよう
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">午前</div> 8:40 ～ 12:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">午後</div> 13:40 ～ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5校時の日</div> 14:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6校時の日</div> 15:30	授 業	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に学習に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ・始業のチャイム前に席に着き学習の準備をする ・始めと終わりの挨拶をきちんとする ・授業に遅れたときは理由を先生に告げる ・忘れ物をしたときは先生に伝える ・私語をしたり無断で自席を離れない 	<ul style="list-style-type: none"> ・教室内の整理整頓を心がけよう ・忘れ物をしないようにしよう ・言葉づかいは正しく、発言は積極的にしよう
10分	業間休み	<ul style="list-style-type: none"> ・次の授業の準備をしよう ・気分転換を図ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・移動教室の際は消灯を確認し開始に遅れないようにする ・教室や廊下では静かにする ・次の授業の準備をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・移動は静かに行おう ・職員室の入退室は挨拶をしよう
12:35 ～ 12:55	昼 食	<ul style="list-style-type: none"> ・マナーを守り、楽しく食事をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロン、三角巾、マスクをきちんと使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・手を洗おう ・協力して配膳しよう ・食後は歯を磨こう

時 間	活 動	目 標	き ま り・約 束 事	心 が け
13:00 ～ 13:20	昼 休 み	<ul style="list-style-type: none"> 気分転換を図ろう 仲間と仲良く過ごそう 	<ul style="list-style-type: none"> 教室内では静かにする 次の授業の準備をする 	<ul style="list-style-type: none"> 体育館や校庭で運動をしよう 学校図書も有効に利用しよう
13:25 ～ 13:35	清 掃	<ul style="list-style-type: none"> すみずみまできれいにしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 担当場所に移動し清掃を始める 清掃用具は大切に扱い使用後は整理整頓する 終了後反省会を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 時間内に終わるようにしよう
5校時の日 14:35 ～ 14:50 6校時の日 15:35 ～ 15:50	帰りの会	<ul style="list-style-type: none"> 一日を振り返り明日の予定を確認しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 一日を振り返り、明日の諸連絡をする 先生の話や連絡を聞く 教室内の整理整頓を行い戸締まりや消灯を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> 日直・係の活動を確実にしよう いすや机を自分で整理整頓しよう 挨拶をきちんとしよう
帰りの会 終了10分 後 ～ 最終下校の 15分前	部 活 動 生徒会活動	<ul style="list-style-type: none"> 心身を鍛えよう 協力し合って仲良く活動しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 最終下校の15分前には活動を終え下校時刻をきちんと守る 	<ul style="list-style-type: none"> 部の約束事を守り積極的に活動しよう 使用した場所の戸締まり消灯や後かたづけをしよう
下記の通り	下 校	<ul style="list-style-type: none"> 下校時間を守り安全に下校しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 交通規則や公衆道徳を守る 寄り道や買い食いをしない 	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ複数で下校しよう

◎昼マルチ	
昼休み	13:00～13:15
諸活動	13:20～13:45

最終下校時刻

※ () は諸活動終了時刻

4/1～4/30 (17:45)18:00	5/1～8/20 (18:00)18:15	8/21～9/15 (17:30)17:45	9/16～9/30 (17:00)17:15	10/1～10/15 (16:45)17:00
10/16～10/31 (16:30)16:45	11/1～1/15 (16:15)16:30	1/16～1/31 (16:30)16:45	2/1～2/29 (16:45)17:00	3/1～3/31 (17:15)17:30

(2) 宮ヶ瀬中学校生徒のきまり

事 項	指針・基準	内 容
① 服装	学校指定標準服 <ul style="list-style-type: none"> ・ 詰め襟、ブレザー ・ リボン、ネクタイ ・ ズボン、スカート、スラックス ・ ワイシャツ ・ ベルト ・ 靴下 	【取扱店舗：トキワヤ（イオン本厚木店内）】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 上着は詰め襟の学生標準服とする。 ・ ブレザー、スカート、スラックス、リボン、ネクタイは学校指定のものを着用する。 ・ スカートは膝にかかる長さとする。 ・ ワイシャツは白標準型とする。 ・ ベルトは黒、紺または茶色のものを着用する。 ・ 靴下は黒、紺、白またはグレーを基調としたものを着用する。 ・ 服装に関して、年間を通して気候に合わせた判断をする。
	<校内の服装>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 登校後は、運動着（ジャージ）に着替える。 ・ ジャージの下はTシャツを着用する。Tシャツの色は白、黒、紺、グレーを基調としたものにする。長袖も可。
	<寒冷期の服装>	<ul style="list-style-type: none"> ・ セーター ・ カーディガン ・ ベスト ・ トレーナー ・ タイツ ・ スパッツ等 <ul style="list-style-type: none"> ・ 華美でないもの（黒、紺、グレー、ベージュなど）の色を地とする。 ・ セーター等は寒さをしのぐためのものとして着用する場合はよい。 ・ 授業中は防寒として膝掛けを使用してもよい。
	<登校時の服装>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手袋 ・ マフラー ・ コート ・ タイツ ・ スパッツ等 <ul style="list-style-type: none"> ・ 防寒着として通学時に着用してもよい。 ・ 華美でないもの（黒、紺、グレー、肌色など）の色を地とする。
	<ジャージ登下校>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6月から9月末までの期間、登下校の際に宮ヶ瀬中のジャージで登下校してもよい。（制服で登校することも可能） ・ 部活動の服装で登下校はなし。 ※休日や再登校の際は制服かジャージ
② 頭髪	前髪が目にかからず清潔感のある頭髪とする。 学校生活の妨げにならない頭髪とする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ パーマ、染色等はしない。 ・ 余分なかざりはつけない。 ・ 長い場合は、編むか束ねる。 ・ 不必要な整髪料は使わない。
③ はき物	上履き	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかとを踏んだり落書きをしない。 ・ 体育館で活動する場合は体育館履きを使用する。
	下履き	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動靴とする。体育の授業と兼用できるもの。

④ かばん	スクールバッグ スポーツバッグ	<ul style="list-style-type: none"> ・リュック型、ショルダー型でもよい。 ・ロッカーに入る大きさのもの。 ・かばんは教室のロッカーに入れる。
⑤ 所持品	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず氏名を記入すること。 ・不必要なもの、危険なもの、貴重品や現金など、直接学習に関係ないものは持ってこない。（例：携帯電話、マンガ、雑誌、アクセサリ類など） ・生徒間での金銭、持ち物の貸し借りはしない。 ・水筒の中身はお茶・スポーツドリンク類のみとする。夏場、水筒の中身が足らなくなったときのため、つめかえとしてスポーツドリンクの粉末、ペットボトルを持ってきてもよい。ゴミは必ず持ち帰る。 ・安全対策として、防犯ブザー・熊よけ鈴等を携帯することが望ましい。 	
⑥ 校舎、施設の使用	<ul style="list-style-type: none"> ・職員室、倉庫、体育館、特別教室等の備品は無断で持ち出さない。 ・部活動等で鍵を借りる場合は、氏名を述べ、職員室の先生の許可をもらい借りる。 ・休日、休業中の校舎等の使用は、先生の指示のもとに使用する。 	
⑦ 届出	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席、遅刻、早退等をするときは、事前に保護者が電話等（生活ノート可）で連絡する。連絡の時間は、朝練習は7：30～7：40、一般登校は8：00～8：10。 ・登校後は許可なく校外に出ない。 ・遅刻をした場合には、職員室に立ち寄り、登校したことを伝える。 ・住所、電話番号等を変更した場合は、担任に連絡する。 	
⑧ その他	<ul style="list-style-type: none"> ・身分証明書は携帯しておくことが望ましい。 ・地域行事で携帯電話等（日常の学校生活で持ち込まないもの）を持参する場合、校内での使用は控える。 	