

令和5年度

# 中野東中学校の生活



中野区立中野東中学校 生活指導部



# ～東中の1日編～

## 「校内案内図」



## 「日課時程表」

上段：50分6時間授業

下段：45分6時間授業 の場合

登校	8 : 00 ~
朝学活	8 : 25 ~ 8 : 30
1校時	8 : 40 ~ 9 : 30 8 : 40 ~ 9 : 25
2校時	9 : 40 ~ 10 : 30 9 : 35 ~ 10 : 20
3校時	10 : 40 ~ 11 : 30 10 : 30 ~ 11 : 15
4校時	11 : 40 ~ 12 : 30 11 : 25 ~ 12 : 10
給食準備	12 : 30 ~ 12 : 40 12 : 10 ~ 12 : 20
給食	12 : 40 ~ 13 : 00 12 : 20 ~ 12 : 40
清掃	13 : 00 ~ 13 : 25
昼休み	12 : 40 ~ 13 : 05
5校時	13 : 30 ~ 14 : 20 13 : 10 ~ 13 : 55
6校時	14 : 30 ~ 15 : 20 14 : 05 ~ 14 : 50
終学活	15 : 25 ~ 15 : 35 14 : 55 ~ 15 : 05
下校	~ 15 : 40 ~ 15 : 10
部活動 自習室利用	~ 17 : 45



次のページで東中の1日について確認しよう！

## <起床～朝学活について>

- ① 起床したら、検温をして健康観察の入力をしましょう。
- ② 登校時間は**8：00～**です。8時以降に門を通るようにしましょう。

登下校は全員正門のみを使用し、1年生はそのまま左の教室へ。

2, 3年生はどのクラスもエントランスに入って右側の階段を使用します。(一方通行)

- ③ 日直の場合は、8時10分までに職員室の担任にある日直日誌を取りに来ましょう。

そのあと、職員室前のホワイトボードの連絡を日誌に書き、各教室で連絡をします。

- ④ 準備を終え、教室の自分の座席に8：25までに着席しましょう。



歩行時のマナーに気をつけよう！  
8：25までに着席しないと遅刻  
だから気をつけよう！

## <授業・休み時間について>

- ① チャイム前着席を意識しましょう。各教科の授業のきまりを守りましょう。
- ② 10分休みはトイレや次の授業の準備と移動のためにあります。落ち着いて過ごしましょう。
- ③ 他クラスや他学年の教室、授業等で使用しない特別教室には入りません。

移動する際は行きたい場所に最も近い階段を使用してかまいませんが、他学年の教室の前は通れませんので、特別教室等への移動の経路を確認しておきましょう。

1階の事務室、イーストルーム、教育相談室の前は、用がない場合は通らないようにしてください。

- ④ トイレは基本的に自分の学年の場所を使用します。みんなが使うのできれいに使いましょう。2階の来賓用・職員用のトイレ（職員室前）は緊急時以外は立ち入らないこと。バリアフリートイレは特別な事情があるときに使用することができます。

## <給食時について>

4校時終了後、給食当番は白衣、帽子、マスクを身につけ配膳の準備をします。牛乳パックリサイクルのラックの置き場所は1年生は階段下、2, 3年生は配膳室です。詳しくは右のQRコードを参照してください。

URL：<https://drive.google.com/drive/folders/16rApuZ08s36kqKREqvAlAsRIJ1i52YXf?usp=sharing>



## <昼休みについて>

校庭や教室、図書室などで過ごすことができます。日によっては体育館開放も行いますので、ケガに気をつけて遊びましょう。

## <清掃について>

担当場所で一生懸命掃除をしましょう。なお、ゴミ捨ての場所は保健室横（エントランス2側）です。

## <下校時・放課後のきまり>

- ① 諸活動で放課後居残りをする必要のある時には、担当の先生の許可を得て、代表者が残留届を日直の先生に提出します。(昼休みまでに提出すること)
- ② 以下の下校時刻を守り下校しましょう。(寄り道をせずに帰宅すること)

**下校時刻**      6時間授業      15：40

5時間授業      会議がある日14：40      会議がない日15：00

部活動・自習室最終下校時刻      **17：45**      ※試験期間中の自習室は**16：00**まで。

【Q&A～教えて！！ひがしちゃん！！～東中の1日編～】



### Q1.欠席・遅刻・早退のときってどうするの？

A1.以下の①～④を参考にしてください。

- ① 事前に分かっている時は、タイムくん（1年）じぶんログ（2, 3年）か手紙に保護者が記入し担任の先生に提出します。
- ② 当日の急な欠席・遅刻は、**8:00～8:10**迄に保護者の方が学校に電話連絡をするか、スママチで連絡してください。
- ③ 体育等の見学の連絡は、タイムくん（1年）じぶんログ（2, 3年）か手紙に保護者が記入し、朝担任の先生に見せ、保健体育科の先生にも見せましょう。
- ④ 遅刻をして登校した時は、必ず職員室に寄り学年の先生（不在の時は他学年の先生、副校長先生）に伝え、健康状態を報告してから教室へ行きましょう。

### Q2.職員室に入るときってどうするの？

A2.入室の際は「失礼します。」「おはようございます。〇年△組の〇〇です。日直なので日誌を取りに来ました。」「こんにちは。△△部の〇〇です。名簿を取りに来ました。」など、所属・名前・用件を大きな声で言いましょう。退室の際は「失礼しました。」、先生と話がしたい時は、「〇〇先生よろしいですか。」「〇〇先生いらっしゃいますか」としっかり挨拶をしましょう。

### Q3.全校朝礼や生徒会朝礼があるときってどうするの？

A3.普段より早めに登校し、8:20に廊下に整列して体育館へ行きます。8:25に指定の場所に整列していない生徒は遅刻となりますので注意してください。

### Q4.体育館履きってどこで履き替えるの？

A4.朝礼や全校集会、行事などのように全校で集まる時や、学年集会など学年で集まる時には、教室で体育館履きに履きかえて移動します。

体育の授業や体育館開放等の時は体育館履き袋を持って移動し、体育館の入り口で履きかえましょう。

### Q5.校舎の隣にある中野東図書館って誰でも使えるの？

A5.プライベートで行くのは全然かまいません。また、貸し出しと返却に限り学校の帰りに行ってもかまいません。ただし、学習など長い時間の利用をする場合には一度帰宅して着替えてから行きましょう。また、一度図書館に行ってから学校に戻ることはできないので注意しましょう。

### Q6.自転車通学はできますか？

A6.自転車での登下校、再登校は認めていません。

### Q7.エレベーターは使用できますか？

A7.原則使用できませんが、ケガなどの特別な事情があるときには使用することができますので、先生に相談してください。

### Q8.保健室はどのように利用したら良いですか？

A8.体調が悪くなったら、いつでも利用することができます。  
詳しくは右のQRコードを参照してください。



URL : [https://drive.google.com/drive/folders/1TrhmHFYsmsnq\\_vyFdMGb4hwvFNUXYSMg?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1TrhmHFYsmsnq_vyFdMGb4hwvFNUXYSMg?usp=sharing)

# ～東中のルール編～



## <東中の標準服について>

	冬服	夏服
<b>A タイプ</b>	学校指定のブレザーとスラックスを着用。 ベルトをする。(黒とし、バックルなどに装飾のあるものは不可。 ブレザーの中には飾りのない白のYシャツを着用。指定のネクタイをつける。	学校指定の半袖ポロシャツとスラックスを着用。 ベルトをする。(黒とし、バックルなどに装飾のあるものは不可。)
<b>B タイプ</b>	学校指定のノーカラージャケットとスカートまたはスラックスを着用。 スカートの丈はひざがかくれる程度とする。 ジャケットの中には、学校指定のセーラーブラウスを着用。指定のリボンをつける。	学校指定の半袖セーラーブラウスとスカートまたはスラックス着用。 指定のリボンをつける。
	冬季の防寒着・防寒用品として、以下のものを着用することができます。色などの指定がありますので、詳細については右のQRコードを参照してください。 セーター (Vネックタイプの黒、紺、灰色の無地のもの)・カーディガン (Vネックタイプの黒、紺、灰色の無地のもの)・コート (黒・紺・茶・グレーの無地のダッフルコート、Pコートのようなコート)・タイツ (黒、紺色の無地のもの)・ひざかけ (教室内で使用可) ※R5年度より、衣替えおよびそれに伴う移行期間を決めず、自分で考えて選ぶことができるようになりました。 ただし、儀式や行事で正装をする際は指定します。(R4年度 生徒会・生活委員会で検討)	

URL:<https://drive.google.com/drive/folders/1Ni14btZKLQVvOGOSSZ0xSa9RCkhUq8xh?usp=sharing>



## <身だしなみについて>

- ① 髪は、清潔な髪とし、加工したり、整髪料はつけたりしないようにしましょう。肩より長くする場合は束ね、髪飾りのような物はつけないこと。前髪が目にかからないようにしましょう。(ゴム…黒・紺・茶色のもの。ヘアピン…黒の細いもの。)  
(安全面を考え飾りのついたものや、パッチンとするものは認めていません。)
- ② くつは運動靴(ひものあるもの)とし、体育館を使用する時には体育館履きを履きます。
- ③ 靴下については・・・  
男女共、くるぶしが隠れる長さから膝下までの間の長さのもの。(白・黒・紺)  
無地またはワンポイントのもの。くるぶしが出てしまうスニーカーソックスは禁止とします。  
※儀式や文化的行事等ではスカートの時は紺のハイソックス、スラックスの時は白のスクールソックスを履きます。
- ④ 足首、手首にミサンガ等(アクセサリ類)はつけないこと。
- ⑤ シャツ、体育着はきちんと入れて着ましょう。
- ⑥ 夏は登下校時に帽子(キャップ)、冬は手袋やマフラーなどの使用ができます。

## <持ち物について>

- ① 通学バッグは通学に適したもの(リュックなど両手があくものがよい)を使用する。体育着、ジャージ、体育館履きを入れる袋もそれぞれ用意しましょう。
- ② 生徒証、連絡用手帳(各学年内容は違います。)は毎日持参しましょう。
- ③ 水筒は通年持つことができます。(ペットボトルやビン、カン類は禁止)  
中身は水、スポーツドリンク、お茶類のみとします。

④ 必要があれば腕時計を持ってこることができます。(通信機能がないもの、音が出ないもの)  
時計の管理は自己管理とします。

⑤ 電車通学等で校長先生の許可を得た生徒は登下校のみ携帯電話の所持を許可しています。  
(別紙届出が必要です。) 許可された生徒は以下の点について守ること。

学校に来たら電源を切り、8時10分までに携帯電話を担任(または学年)の先生に預けること。  
下校時に職員室にとりにくこと。緊急時以外は使わないこと。

⑥ 安全面を考慮し、はさみやカッターは持ってこないようにしてください。(授業で必要な場合は貸し出しができます)

### <落とし物・忘れ物について>

- ① 体育館履きを忘れた時は、担任(学年)の先生に申し出て許可を得た上で貸し出し用体育館履きを使用することができます。貸し出しノートに名前、上履き番号を書き、翌日以降に洗って、借りた先生に返却してください。
- ② 学校内で落とし物を拾った時は、先生まで届けてください。物をなくしてしまった時も、申し出ること。届けられた遺失物は、一定期間、職員室前の展示ケースに展示しますので、自分の物があつたら先生に伝えてください。

### <再登校について>

部活動などの諸活動で再登校をする場合は、標準服、ジャージ、部活動で決められた服装で登校してください。また、下校後、忘れ物に気がついて学校に取りに行きたい場合は、自宅から学校に電話をして担任の先生(学年の先生)に用件を伝えてから再登校をすることができます。登校したら、職員室へ行き、担任の先生(学年の先生)に用件を伝え、一緒に教室等へ行ってもらいます。

なお、休日や長期休業中の忘れ物も同様に電話をしてから登校するようにしてください。

### <生徒証の再発行、学割・通学証明書等の発行について>

- ① 生徒証を再発行するときは、担任の先生に申し出て、再発行願を書き、保護者にも記入してもらい担任の先生、生活指導主任の先生に提出した上で再発行します。
- ② 学割・通学証明等も担任の先生に申し出て、事務担当の先生に作成してもらいます。生徒が直接事務室に行かないようにしてください。

### <SNS及びiPadについて>

- ① 中野東中学校SNSルールを守りましょう。(下記参照)  
中野東中学校SNSルールについては毎年、生徒会役員が中心となり見直していきます。
- ② iPadは、毎日持ち帰り家庭で充電をして持ってきます。家庭でも学習に活用できます。東中iPadルールを守りましょう。(下記参照)



東中iPadルール	ひ…必要な時に
ひがしパッド～目の前の人を優先しよう～	が…学習のために
	し…使用目的を考えよう
	パッ…ぱっときりがえ
	ド…どこでも使えるように
令和4年3月案	

東中SNSルール	M 見えないからこそ気を付ける
才能(再No)	Y やり過ぎに気を付ける
再確認 & Not 干渉	S されて嫌なことをしない
～My Self～	E 遊ぶ言葉に気を付ける
	L 命に関わる個人情報を出さない
	F 不審なものに関わらない
令和2年12月改	

## ～素敵な東中生編～

### <挨拶が溢れる東中>

「いつでも、どこでも、誰にでも、何度でも」気持ちよく自分から挨拶ができると良いですね。

### <先言後礼>

朝礼や集会、授業などでは、号令の後に声を出して挨拶をしてから礼をします。

(例) 学級委員「起立」「気をつけ」「礼」 みんな「お願いします。」(礼)

学級委員「着席」

※号令がない場合も相手が礼をしたら、礼をしましょう。



### <親しき仲にも礼儀あり>

相手や場に応じた適切な表現で会話しましょう。みんなが気持ちよく生活するために、マナーやモラルを意識して、かけがえのない人間関係を築き上げていきましょう。

## ～委員会・部活動の活動場所編～

### 専門委員会の場所

	生徒会	学級	生活	美化	保健給食	放送	図書
場所	生徒会室	1年：1A 2年：少人数 3年：少人数B	3C	3A	2E	3B	図書室

### <部活動活動場所一覧>

部活	活動場所	部活	活動場所
サッカー	校庭	吹奏楽	第二音楽室
野球	校庭	和太鼓	ダンススタジオ
ソフトテニス	校庭	書道	4階少人数教室A
バスケットボール	体育館	科学	第一理科室
バドミントン	体育館	美術	美術室
卓球	小体育館	英語	1A、コンピューター室
剣道	小体育館		

### <待機場所一覧>

部活	活動場所	部活	活動場所
サッカー	1C	吹奏楽	3階少人数教室
野球	3D	和太鼓	2A
ソフトテニス	4F少人数教室A	書道	4F少人数教室B
バスケットボール	2D	科学	1E
バドミントン	2B	美術	美術室
卓球	1D	英語	1A
剣道	1B		