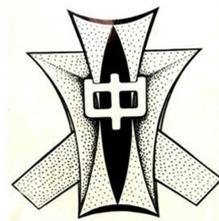


令和6年度

北中野中学校の生活



中野区立北中野中学校 生活指導部

～北中の基本編～

＜基本的な生活習慣「あじみこ」＞

「あ」 = 「あいさつ」 「じ」 = 時間 「み」 = 身だしなみ 「こ」 = 言葉遣い

＜公共物を大切に使う＞

すべての物を大切に扱い美しい北中を作ろう。何かを破損してしまったら、すぐに先生に報告しよう。

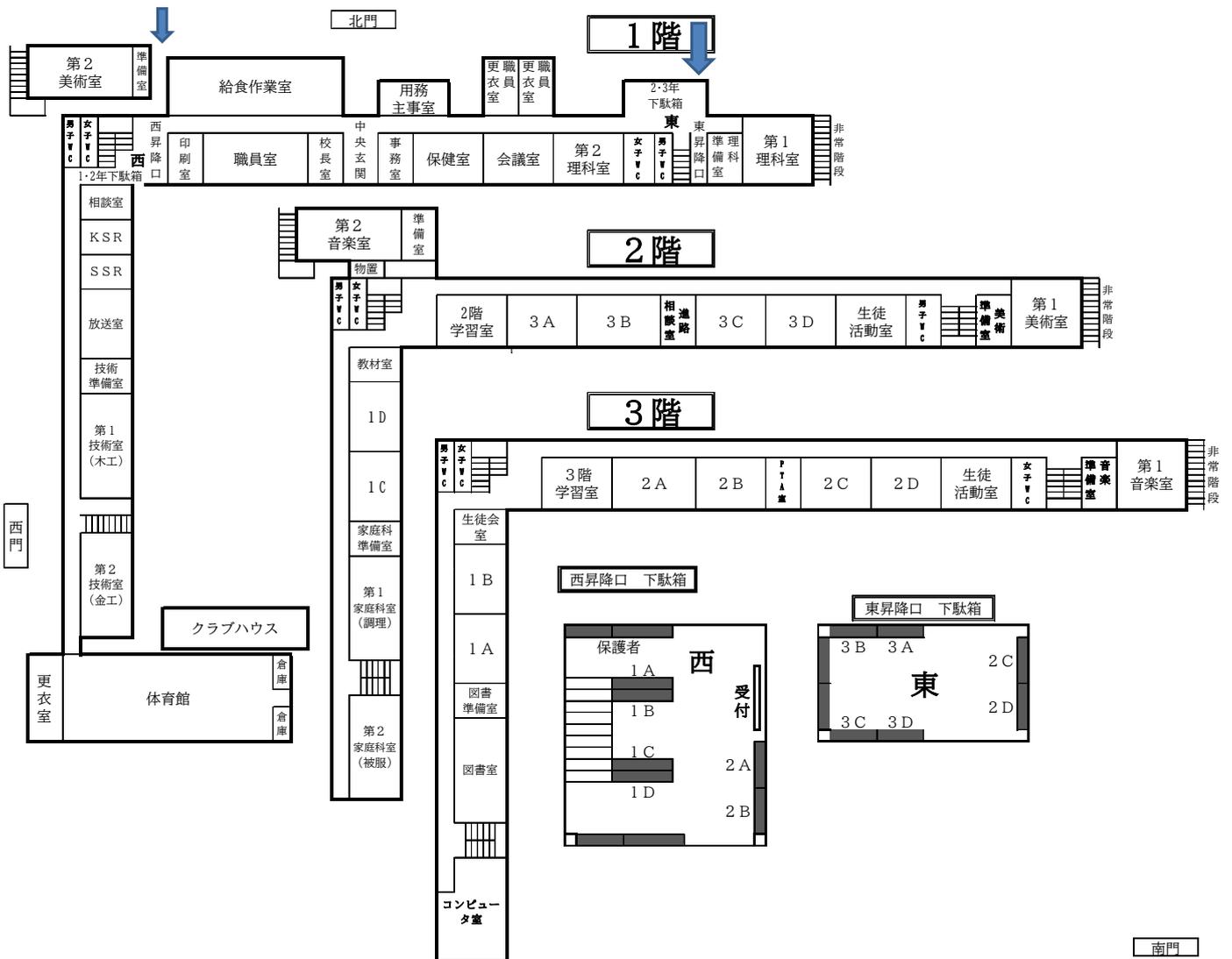
＜自治活動やボランティア活動に取り組む＞

委員会活動や部活動などの自治活動を通して成長しよう。積極的にボランティア活動に参加しよう。

～北中の1日編～



「校内案内図」



令和6年度	時程表		中野区立北中野中学校
	平常時程	SH (45分)	
始業	8:25		
読書 (10分)	8:25 - 8:35		
朝学活 (5分)	8:35 - 8:40		
1校時	8:45 - 9:35	8:45 - 9:30	
2校時	9:45 - 10:35	9:40 - 10:25	
3校時	10:45 - 11:35	10:35 - 11:20	
4校時	11:45 - 12:35	11:30 - 12:15	
給食 (30分)	12:35 - 13:05	12:15 - 12:45	
昼清掃 (10分)	13:05 - 13:15	12:45 - 12:55	
昼休み (20分)	13:15 - 13:35	12:55 - 13:15	
5校時	13:40 - 14:30	13:20 - 14:05	
6校時	14:40 - 15:30	14:15 - 15:00	
終学活 (10分)	15:35 - 15:45	15:05 - 15:15	
一般生徒下校	15:45	15:15	
最終下校	18:15		

時間に余裕をもって行動しよう！

<起床～朝学活について>

- ① 時間にゆとりをもって登校しましょう。(5分前行動)
歩行時のマナーに気をつけてください。(地域の方への配慮を忘れずに。)
登校は、南門と北門(正門)を使用します。
- ② 日直の場合は、8時10分までに職員室にある日直日誌を取りに来てください。
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。
- ③ 読書等の準備を終え、教室の自分の座席に8:25までに着席しましょう。
8:25までに、自分の座席に座っていないと遅刻になります。

<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。
特別に用がある場合を除いて、他学年の廊下や教室には行きません。
- ④ トイレは基本的に自分の教室から最も近い場所を使用します。
みんなが使うのできれいに使いましょう。1階の来賓・職員用トイレは緊急時以外は立ち入らない。

<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。
班の形にして、向き合った状態で、給食を食べます。
ただし、感染症対策等のために、全員が同じ方向を向いて食べることもあります。

<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。
体育館開放を行いますので、怪我に気をつけて遊びましょう。
日によっては、屋上の開放や学習室の開放も行います。有意義な時間を過ごしてください。

<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、ゴミ捨ては終学活終了後に行います。ゴミ捨て場は第二美術室の裏(屋外)です。
日直は、終学活終了後に、黒板の整美を行います。

<下校時・放課後のきまり>

以下の下校時刻を守って下校しましょう。(寄り道をせずに帰宅します。)

下校時刻	6時間授業	15:45	※45分授業の場合は15:15
	5時間授業	14:45	※45分授業の場合は14:15
部活動最終下校時刻		18:15	

Q&A

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、担任の先生に申し出るとともに、保護者の方が「tetoru」で連絡してください。
- 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、「tetoru」で連絡してください。
- ③ 体育等の見学の連絡は、見学カードに保護者が記入し、保健体育科の先生に見せてください。
- 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や副校長先生）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。○年△組の○○です。日直なので日誌を取りに来ました。」「こんにちは。△△部の○○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。」と挨拶をします。

先生と話がしたい時は、「○○先生よろしいですか。」「○○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には廊下に整列して体育館へ向かいます。

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。

学級委員が先頭に並び、生活委員が最後尾に並びます。

Q4.自転車で通学することはできますか？

A4.自転車での登下校、再登校は認めていません。

必ず、徒歩で登下校（再登校）してください。

Q5.部活動が終わったあと、コンビニ等で買い物はできますか？

A5.登下校中の買い物は認めていません。

一旦、自宅に帰って、私服に着替えたあとで出かけてください。

北中の標準服やジャージ等のままで出かけるのは、誤解を招くのでやめてください。

Q6.保健室はどのように利用したら良いですか？

A6.体調が悪くなったら、いつでも利用することができます。

黙って行かずに、授業担当の先生か同じクラスの人に一言伝えてから保健室に行ってください。

保健室でピンク色の用紙「保健室からの連絡」をもらいます。授業担当の先生に提出してください。

Q7.事務室はどのように利用したら良いですか？

A7.生徒が直接事務室に行くことはできません。

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。

～北中のルール編～

<服装に関する基本的な考え方>

生徒が自分自身で体温調節ができるよう、年間を通して、寒ければ冬服、暑ければ夏服、どちらかを自身で選択して着用する。

<北中の標準服（正装）>

儀式的行事や長期休業前の全校集会、長期休業明けの全校集会では、正装とする。

① 冬服の場合

Aタイプ 上：本校指定の詰襟、白Yシャツ 下：本校指定のスラックス

Bタイプ 上：本校指定のブレザー、白Yシャツ、丸襟白ブラウス

下：本校指定のスラックス、本校指定のスカート

※リボンまたはネクタイを着用する。

② 夏服の場合

上：白Yシャツ、本校指定ポロシャツ、丸襟白ブラウス

下：本校指定のスラックス、本校指定のスカート

※白Yシャツ、丸襟白ブラウスを着る場合は、アイロンマーク（校章）を左胸のポケットにつける。

<正装でなくても構わないとき>

- ① 全校朝礼、生徒朝礼、生徒総会、学年集会、その他学校生活では、正装でなくても構わない。
- ② 詰襟やブレザーを着用しなくても構わない。リボンまたはネクタイを着用しなくても構わない。
- ③ ブレザーのボタンを留めなくても構わない。
- ④ セーターのみ着用での校内生活を認めており、セーターのみ着用でも構わない。
ただし、表彰等で登壇する際には正装とする。

<登下校時の服装>

- ① 冬服の場合は、正装に準じる。ただし、リボンまたはネクタイを着用しなくても構わない。
- ② 夏服の場合は、正装と同じ。
- ③ セーターのみ着用での登下校は禁止。
- ④ 1校時の授業が体育の場合、体育着やジャージを着用して、登校して良い。
最終校時の授業が体育の場合、体育着やジャージを着用したまま、下校して良い。

<体育着での登下校>

- ① 全校生徒または学年全生徒が同時に着替える必要がある場合、体育着で登下校する。
- ② この場合、気候や自分の体調等を判断して、体育着の上に本校指定のジャージを着用してよい。

<肌着>

- ① 肌着とは、白Yシャツ、丸襟白ブラウスの下に着るものことで、下着ではない。
- ② 白色・肌色・黒色・灰色の、無地のもののみ着用してよい。

<靴下>

- ① 白色・黒色・紺色・灰色で、ワンポイントのものを着用する。
- ② 儀式的行事の際は、くるぶしソックスは禁止。
- ③ 気温の低い日は、タイツ・スパッツを着用してよい。
タイツ・スパッツは、黒色で、柄のないもののみ着用してよい。
スパッツは、足首までの長さ（くるぶしが隠れる長さ）のもののみ着用してよい。

<帽子>

- ① 黒色・紺色・灰色・茶色・白色の、単色のものを着用してよい。
- ② キャップのみ着用してよい。

<防寒着>

- ① セーター … 黒色・紺色・灰色・茶色で、ワンポイントのもののみ着用してよい。
編み込みがあるものは禁止。サイズの合わないものは禁止。
- ② カーディガン … 黒色・紺色・灰色・茶色で、ワンポイントのもののみ着用してよい。
編み込みがあるものは禁止。サイズの合わないものは禁止。
カーディガンを着用する際には、カーディガンのボタンを留める。
- ③ 上着類 … 詰襟やブレザーの上に、コート・ジャンパー・ダウンを着用してよい。
黒色・紺色・灰色・茶色の、単色のもののみ着用してよい。
お尻が隠れる程度の長さまでのものを着用する。（膝丈以上は禁止。）
ファーが付いているものは禁止。ファーを取り外せば着用してよい。
パーカーは禁止。
- ④ 耳当て … 黒色・紺色・灰色・茶色の、単色のもののみ着用してよい。
ファーが付いているなど華美なものは禁止。
- ⑤ その他 … マフラー・ネックフォーマー・手袋は着用してよい。色の指定はなし。
ニット帽は禁止。レインコートは禁止。

<持ち物>

- ① 授業（学習）に必要なもののみ持参する。
- ② 持ち物には、すべて記名する。
- ③ ロッカーに置いてよいものは、学年の先生や各教科の先生の指示を聞く。
- ④ 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。
- ⑤ 生徒証と連絡用手帳は、毎日、持参しましょう。
- ⑥ 通年、水筒を持参してよい。中身は水、お茶類、スポーツドリンクとする。
- ⑦ 以下のものの持ち込みは禁止。
携帯電話やスマートフォン、お菓子やジュース、カッターなどの刃物類、漫画や雑誌
ピアスなどの装飾品

<iPad>

- ① 授業（学習）のために使用する。その他、委員会活動などの学校生活に関係することのために使用する。
- ② 毎日、自宅に持ち帰り、充電する。
- ③ 中野区から貸与されたものという意識をもって、丁寧に扱う。
- ④ 生徒会で策定した iPad 5 箇条（3 箇条）を守る。

<北中 SNS ルール（注意事項）>

- ① 一日の使用時間・使用場所を家族と決める。
- ② 食事中・寝る前は使用しない。
- ③ 自分の写真や個人情報をむやみにあげない。知らない人と関わらない。
- ④ 写真や動画を許可なく撮影・投稿しない。
- ⑤ テスト期間中は、友達も勉強中であることを考え、スマホの電源を切る。
- ⑥ 家族と相談してフィルタリングの設定をする。
- ⑦ 文章や写真などを送るときは相手の気持ちを考える。
(念には念を入れて、送る前に一度声に出して読むとよい。)

<落とし物・忘れ物について>

- ① 上履きを忘れた時は、担任（学年）の先生に申し出て許可を得た上で、貸し出し用スリッパを使用することができる。
- ② 学校内で落とし物を拾った時は、職員室まで届けてください。
物をなくしてしまった時も、先生に申し出てください。届けられた遺失物は、一定期間、職員室前の展示ボックスに展示しますので、自分の物があったら先生に伝えてください。

～北中の生徒会活動～

<中央委員会>

- ① 中央委員会は、生徒会役員、各クラスの学級委員、各専門委員会の委員長で構成される。
- ② 全生徒の意志を代表するものとして、定期的に（毎月 1 回程度）開催される。

<役員会>

- ① 会長 1 名、副会長 2 名、総務 4 名で構成される。
- ② 生徒会活動の企画と運営に関する議案を立案し、整理する。

<専門委員会>

- ① 生活委員会、放送委員会、図書委員会、健康委員会、整美委員会、体育委員会をおく。
- ② 各専門委員会は、各クラスから選出された男女各 1 名ずつの委員で構成される。

不安や悩みがあるときは、一人で悩まず、相談しよう！

児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
・他の相談窓口も2枚目にあります。

はじめ、不登校に関する相談

いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。

ひらき、ぼうりやく、はんざいひがひ 非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。

- 3 SNS等教育相談
- 4 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo
- 2 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
- 1 東京都児童相談センター
- 6 ヤング・テレホン・コーナー

学校生活や家庭での悩みに関する相談

こころ、せい、いのち 心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。

- 10 こたエール
- 11 こころといのちのほっとライン
- 16 中野区SNS相談窓口「STANDBY」
- 8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
- 9 性暴力救援ダイヤルNaNa
- 12 こころの電話相談

児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

中野区用 令和6年3月版

はじめ、不登校に関する相談

1 **話してみなよ 東京子供ネット**
いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00
東京都児童相談センター

2 **教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン**
いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談
24時間対応
0120-53-8288
ホームページ内からメール相談もできます。

3 **SNS等教育相談**
ニックネームや通称を使って相談することもできます。
毎日 15:00~23:00
(受付は22:30まで)
東京都教育相談センター

学校生活や家庭での悩みに関する相談

4 **考えよう!いじめ・SNS@Tokyo**
いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ
◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。
◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。
東京都教育委員会

5 **24時間子供SOSダイヤル**
いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
フリーダイヤル
0120-0-78310
文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。

6 **ヤング・テレホン・コーナー**
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
月～金 8:30~17:15
24時間対応
03-3580-4970
専門の担当者が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

7 **よいこに電話相談**
よいこに 学校、子育て等、子供に関する相談全般
03-3366-4152
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)
東京都児童相談センター

8 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**
教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談
月、火、木 15:00~18:00
土 9:00~12:00
東京都教育委員会

9 **性暴力救援ダイヤルNaNa**
性暴力、性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力救援センター・東京

10 **こたエール**
ネット・スマホのトラブル相談
0120-1-78302
LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」
月～土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※メール相談は24時間

11 **こころといのちのほっとライン**
はなしてなやみ
0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30
東京都保健医療局

12 **こころの電話相談**
心の健康に関する相談
03-3302-7711
平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
東京都立精神保健福祉センター

13 **こころの電話相談室**
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
月～金 9:00~12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
東京都立小児総合医療センター

14 **こころの相談室**
子どもの性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談等
03-5937-3083
月～金 午前10時から午後5時
※祝日と年末年始を除く
中野区教育委員会

15 **子ども相談室**
相談の秘密は守ります。迷わず気軽に相談してください。
0120-463-931
月～土 午前11時から午後7時(祝日・年末年始を除く)
中野区子どもオンブズマン子ども相談室

16 中野区SNS相談窓口「STANDBY」 【対象】 区立中学校に通う生徒 【受付】 平日 17:00~22:00