

# 高谷中での約束事（令和7年度）

## 登下校

### 一日のスタートを大切にしよう

1. 遅刻をしないようにしよう。チャイムが鳴り終わるまでに着席完了。  
（8:20以降の遅刻は職員室に報告して、遅刻者カードをもらってから教室に行くこと）
2. 登下校は交通ルールを守り、事故に遭わないように通学しよう。
3. 登下校中の買い食い、食べ歩き、寄り道は禁止です。
4. 自転車での通学は禁止です。

## 学習

### 集中して学習に取り組もう

1. チャイム着席を守り、静かに授業に取り組もう。
2. 始めと終わりの挨拶は、姿勢を正し、大きな声で行おう。
3. 学習に必要な教科書、その他の持ち物を忘れないようにしよう。  
（移動教室時にも忘れ物をしないようにしよう）
4. 自分の持ち物には必ず記名しよう（落とし物が多くなっています）。
5. 学習に関係のない物を学校に持ってくることは禁止です（遊び道具、携帯電話など）。
6. 教科書など、物の貸し借りは禁止です。
7. 教室環境をきれいにしておこう。

## 休憩時間

### 一息ついて次の用意をしよう

1. 廊下や階段は走らずに静かに歩こう。
2. 教室や廊下では大騒ぎしないように気を付けよう。
3. 休憩時間にトイレを済ませ、次の学習の準備をしよう。
4. 昼休みはできるだけ校庭に出よう。予鈴で、教室に戻ろう。  
（ボールなどは、体育科からの貸し出しがあります）
5. 昼休みに遊ぶ時は、高谷中のジャージか体操服になろう。  
（ジャージのチャックはしっかりしめること）

## 給食

### 楽しい雰囲気でみんな仲良くしよう

1. 4時間目が終わって10分後までには静かに席に着こう。
2. 食事の前は必ず手を洗おう。
3. 給食当番は手を洗い、エプロン、三角巾を着け、清潔にして協力し合いながら配膳しよう。
4. 「いただきます」の合図で楽しく食べよう。
5. 給食終了のチャイムまでは教室にいよう。
6. 食缶類は決められたところに戻し、配膳台をきれいに拭こう。

## 清掃

### きれいな環境にしよう

1. 4時間目開始までに着替えを済ませ、高谷中のジャージか体操服で清掃しよう。
2. 清掃道具は大切に使い、もとの場所に戻そう。  
（用具が破損している場合は、清掃監督の先生に報告しよう）
3. 時間内に清掃が終わるように、お互いに協力し合おう。
4. 清掃が終わったら、班長は清掃監督の先生に報告し、点検してもらおう。

## 放課後

### 充実した時間を過ごそう

1. 下校時間をきちんと守ろう。
2. 部活動を行う場合は、部活動の顧問の先生の指示に従おう。
3. 用事のない生徒は、いつまでも学校に残らないようにしよう。

## 校舎、校具の使用

### 使う人の身になろう

1. 校具は丁寧に扱い、壊したり、なくしたりした場合、必ず担任の先生か係の先生に報告し、指示を受けるようにしよう。
2. 校舎、校具に落書きしたり、汚したり、傷つけたりしないようにしよう。
3. 用のない時には、ベランダに出ないようにしよう（出るときは先生にってから）。
4. トイレをきれいに使おう。
5. 破損箇所があったら、すぐに先生に報告しよう。

## 礼儀

### けじめをつけ、礼儀正しくしよう

1. 先生や友達と気持ちの良いあいさつを交わそう。来客の方へのあいさつも大切です。
2. 言葉遣いに気を付けよう。

3. 職員室に入るときには、「学年、クラス、名前、誰に用事があったのか」をはっきり言うようにしよう。「失礼します」「失礼しました」も忘れずに。
4. 用事のない生徒は、職員室、事務室、保健室に入ってははいけません。
5. 1階の廊下は特に静かに歩こう。会議中や来賓の方が来られていることがあります。
6. 許可なく他の教室に入ることは禁止されています。
7. 用事もないのに他の階に行くことの無いようにしよう。

#### 諸提出

#### 忘れずにしっかりやろう

1. 欠席、遅刻、早退、忌引きなどの場合は事前に担任に届け出よう。なお、当日の欠席連絡については、保護者から学校に連絡してもらおう。
2. 体育の授業での見学は、保護者から学校に連絡してもらい、担任が確認後、体育の先生に届けよう。
3. 病気などで保健室に行く場合は、担任の先生（いない時は学年の先生）、授業の時は教科担任の先生に「保健室利用カード」を記入して、届け出よう。

#### 服装、頭髪など

#### 心の乱れは服装から、正しい服装で生活しよう

##### 1. 頭髪など

- ① 中学生らしく、清潔であり、学習や運動に支障をきたさないような髪型を心がけよう。
- ② 髪を加工したり、特別な髪形をしないようにしよう。（剃りを入れる、パーマ、染める）
- ③ 前髪は、目にかからないようにそろえ、かかる場合にはピンで止めよう。
- ④ 横や後ろ髪は肩より長い場合は、ゴムひも（黒、紺、茶色の目立たないもの、髪飾りを使用しない）で結ぼう。
- ⑤ 化粧はしないようにしよう。
- ⑥ 眉毛の整形、マニキュア、ピアスなどの装飾品は禁止です。
- ⑦ 部活動のユニフォームや服装、靴下などは部活の活動時間のみとします。

##### 2. 制服（高谷中の制服を着用しよう）

#### 【1年生・2年生】

##### A 冬季

上着 紺のブレザー（左襟に新校章）  
 シャツ ワイシャツ（白の市販の物でも可）  
 ズボン（チェック柄）・スカート（チェック柄） ＊スカート丈は膝が隠れる程度とする。  
 ネクタイ・リボン（緑生地ストライプ入り）

##### B 夏季

シャツ 白・紺のポロシャツ（左袖に刺繍の校章）  
 ズボン（チェック柄）・スカート（チェック柄） ＊スカート丈は膝が隠れる程度とする。

#### 【3年生】

##### A 冬季

上着 紺のブレザー（左襟に旧校章）  
 シャツ 長袖ポロシャツ・丸襟のブラウス  
 ズボン（グレー・紺）  
 ベスト・リボン（エンジ）・スカート（紺） ＊スカート丈は膝が隠れる程度とする。

##### B 夏季

シャツ 白・紺のポロシャツ（左袖に刺繍の校章）  
 ズボン（グレー・紺）・スカート（紺） ＊スカート丈は膝が隠れる程度とする。  
 ベスト（胸に旧校章）・リボン（エンジ）

※長袖の腕まくりは基本的には禁止にはしないが、暑いのであれば半そでやポロシャツを着用する。  
 ※ブレザーを着用しない場合は暑熱対策として、リボン・ネクタイと第一ボタンは外しても良い。

3. 靴下 白・黒・紺でワンポイント、または無地のものを着用する。  
冬季に防寒用として黒色のタイツ及びレギンスを着用してよい。
4. 通学靴 白・黒を基調とした運動靴とする。
5. 上ばき 指定のカラーシューズとする。
6. バッグ リュック型で形・色・大きさは各家庭で選ぶ。
7. 防寒具(上着) コート全般(黒・紺・グレー)、部活で統一した認められている防寒具も可とする。  
※防寒具が見える状態で過ごさないようにする。  
※特に冬季に半ズボンからストッキングが見えないように長いジャージを履く。  
※ジャージの下への着用も認めるが、体育(気温や種目により認める場合もある)は脱ぐ。
8. 体育時 冬季 指定のジャージ上下とする。  
夏季 指定の半袖シャツ(白・紺)にハーフパンツとする。  
基本的な学校生活はジャージ・体操服で過ごすことになるので、制服の下に体操服を着て登下校しています(校内に更衣室はありません)。
9. スクールセーター そで口や裾から出ないように着用する。  
黒・紺・グレーでワンポイント、または無地のものを着用する。

※入学式や卒業式、始業式や終業式などの式典の際は、ブレザー着用の上、正装で臨みます。

※雨風が強い日は家庭の判断でジャージ・体操服での登校を許可しています。

※下校時に雨風が強くなった場合、ジャージ・体操服での下校を校内放送等で連絡します。連絡がない場合は制服で下校します。

※暑熱対策としてのジャージ・体操服登下校許可の判断は時期をみて検討を進めていきます。

#### 弁当

#### なるべく家庭で作ってもらおう

部活動や短縮日課等で、弁当を持参する時はなるべく家で作って用意しよう。どうしても用意できない時は、登校時に購入すること。登校してからの購入や外出は認めません。水筒やペットボトルを持ってきて良いのですが、ペットボトルは各自で持ち帰ろう。中身については甘くないお茶類や水、塩分・水分補給用の飲料水にしよう。

#### 補食について

R6年度 生徒総会后から、①エネルギーの補給 ②集中力を高める ③疲労回復の促進を目的に部活動の朝練習に参加する生徒を対象として、朝練習終了後から8:05まで、各活動場所で補食をとることを許可しています。補食の内容としては、①おにぎり ②パン(カステラ、菓子パンなど) ③栄養補給食品(カロリーメイト、エネルギーゼリー等) ④バナナ など ※炭水化物やビタミン、ミネラルが多いものが最適です。

#### <細かなルール>

- ①朝食は必ず家で摂ってくる  
→「補食があるから朝食を抜く」ということはあり得ません。補食の目的を考えること。
  - ②登校時にコンビニなどへの寄り道はしません。  
→前日に必ず準備しておくようにする。(当日の購入は禁止)
  - ③活動場所(指定場所)で補食をする。  
→顧問から指定された場所以外での補食はしない。
  - ④食品の衛生管理を徹底する。  
→自分の持参物以外は食べない。(他の生徒からもらったり、あげたりしない)  
→補食時(朝練時)に食べなかったものは、そのまま持ち帰る。  
→他の時間帯に食べたりしない
  - ⑤給食を今まで通り(それ以上に)食べる。  
→補食が多く、給食を食べられなくならないように注意する。
  - ⑥ゴミはすべて持ち帰る  
→ゴミは校内のゴミ箱に捨てない。
  - ⑦部外者(朝練習に参加していない生徒)は補食しない。  
→あくまで、朝練習に参加している生徒のためのものなので、部外者一切 NG
- ※以上のルールが守れない場合は、補食中止とする。