

令和 7 年度

常陽の生活



年 組 番 名前 _____

尼崎市立常陽中学校

生徒心得

校訓

- 自立する力
- 豊かな心
- 温かな人

私たちの目標

- じ 丈夫なからだづくりに励む
- よ よく学びよく考える
- う 美しい心を育てる
- よ 喜びも悲しみも共に分かち合う
- う 動いて汗を流す

「常陽の生活」は、次のことを目的に、生徒・保護者・教職員で検討し、定められています。

- 生徒の皆さんが安心・安全に充実した学校生活を送ること。
- 生徒の皆さんの持っている時間とパワーを学習や部活動に発揮すること。
- ご家庭の経済的な負担を軽減すること。

- ・生徒の皆さん一人一人が、「常陽の生活」をしっかりと守ることで、全校生徒の皆さん全員が楽しい充実した学校生活を送ることができます。
- ・わからないこと疑問点があれば、いつでも先生に相談してください。
- ・「常陽の生活」は、生徒の皆さんの意見を聴きながら、毎年、見直しを行います。

カリフォルニア大学の心理学名誉教授のアルバート・メラビアン先生は、「人間は、他人とコミュニケーションをとるとき、3つの情報（言語・聴覚・視覚）から相手を判断している。」とおっしゃっています。その割合は、「言語」7%「聴覚」38%「視覚」55%です。話の内容より、見た目・言葉遣いが大切であるということです。

服装等について

1 制服について

【冬服】

- (1) 上下とも学校指定の制服とします。
- (2) カッターシャツは白色の長袖でレギュラーカラーとします。
- (3) カッターシャツの第1ボタン閉め、ネクタイをつけます。
- (4) ブレザーを着用しましょう。

【夏服】

- (1) 上下とも学校指定の制服とします。
- (2) 上着は、ポロシャツとします。
- (3) ネクタイは、必要ありません。

【移行期間】

- (1) 移行期間中は①～③の服装を選んで登校しましょう。
 - ① ポロシャツ＋名札
 - ② 長袖カッター＋ネクタイ＋名札
 - ③ ブレザー＋長袖カッター＋ネクタイ＋名札

※ 名札のつけ替えを忘れないようにしましょう。
- (2) 暑いときはブレザーを脱いでもかまいません。
- (3) ブレザーの袖は折って着用しないようにしましょう。
- (4) 長袖カッターシャツを着ていて暑いときは、きちんと袖を折って着用しましょう。

【着こなし方】

- (1) ジャンパースカートのベルトを忘れないようにしましょう。
- (2) スラックスのベルトについては黒色を基本とし、飾りのない、ベルト通しにあったサイズのものとします。
- (3) カッターシャツ、ポロシャツの下には白色無地、黒色無地のシャツ（ワンポイント可）を肌着として着用しましょう。
（色シャツ、ハイネックなどは不可。半袖体操服は可）
- (4) スカート丈は、膝が隠れる程度とします。
- (5) カッターシャツ、ポロシャツのすそは、ズボンに入れましょう。
- (6) ズボン、スカートの下に履くものについては、体育の授業で使用するクォーターパンツのみとします。（タイツ、スウェット、ジャージなどは不可）

2 頭髪について

- (1) 自然な毛髪で染色・脱色・パーマ等、手を加えないようにしましょう。
- (2) サイドの極端な刈り上げや片方だけを刈り上げたり、ラインを入れる、刈り上げた部分を見せるくくり方など特殊な髪形は不可とします。
※他者に威圧感を与えるような髪型はやめましょう。

(3) 長さの基準は学習の妨げにならず、衛生面に配慮して、原則つぎの通りにしましょう。

- ・前髪は目に入らない程度、横は耳にかからない程度、後ろは襟にかからない程度とします。
- ・女子で髪が肩にかかる場合は、黒色、茶色、紺色のゴムでくくりましょう。その他は飾りのない黒色、茶色、紺色のヘアピンでとめるようにしましょう。体育や部活動など運動する時はくくるようにしましょう。
- ・くくり方については、1つくくり、2つくくり、ハーフアップ、後頭部でのお団子とし、帽子の被ることができる高さにしましょう。また、編み込みや三つ編みは不可とする。
- ・スプレー、カール、エクステ、縮毛矯正、ストレートパーマ、カチューシャ、クリップ、ワックスなどの整髪料は不可とします。



3 化粧などについて

- (1) まゆ毛は、細くしたり、ラインを入れたりすることはせず、自然な状態にしておきましょう。
- (2) 薬用リップクリームをつける場合は、無色、無香料にしましょう。
(口紅は、不可)
- (3) 化粧、化粧などの類似行為（アイプチ等）は不可とします。
- (4) 爪を伸ばす、とがらせる、磨く、マニキュアは不可とします。
- (5) ピアスは、不可とします。(穴を開けることも不可)
- (6) カラーコンタクトなどの使用は不可とします。
- (7) 日焼け止めが必要な場合は、無香料、無着色の物を使用し、家からつけてきましょう。学校でつける必要がある場合は、担任の先生に預けましょう相談しましょう。
- (8) 汗拭きシートを使用する場合は、無香料の物にしましょう。

4 名札について

- (1) 名札は左胸のポケットにつけましょう。
- (2) 校章・組章・委員章は右の図のようにつけましょう。
裏止めをつけておきましょう。
- (3) 台紙・組章の色は学年色とします。
- (4) 名札にシールやアクセサリなど、不必要なものは、つけないようにしましょう。



5 靴・靴下について

- (1) 靴は白色のひも靴で、体育時に使用できるものにしましょう。
(ライン入り・ワンポイント・くるぶしの隠れるハイカットは不可)
- (2) 靴下の色は白、黒とし、ワンポイント・ライン・飾りなどは不可とします。
ただし、式典などでは白色とする。
長さについては、靴を履いた時に靴下が見える長さとする。(ルーズソックス、ストッキングは不可)
- (3) 上履きは学校で指定された学年色の物をはきましょう。
名前を所定の位置に正しく記入しましょう。(落書きは不可)
- (4) 下履き、上履き、体育館シューズを区別して使用しましょう。

6 セーター・ベスト・マフラー・手袋等について

- (1) 着用の時期は、学校より連絡します。
- (2) セーター・ベストは防寒に必要な場合、以下の物を着用しましょう。
Vネックの無地。色は、黒・白・紺・グレー系 (ワンポイントは可)
(袖・襟のライン・キャラクター等及びカーディガンは不可)
- (3) 手袋・マフラーは、色等の指定はありません。ただし、登下校時のみ使用しましょう。(生徒玄関でとり、校内では着用しません。)
- (4) カイロに関しては、特に期間は指定しませんが、ポケット等に入れるようにしましょう。
- (5) マスクの色は、原則白色とするが、必要に応じて異色のものを使用してもかまいません。(行事等で白色に統一する場合があります。)

7 カバンについて

- (1) カバンは学校指定の物を使用しましょう。
- (2) カバンに落書きなどをしないようにしましょう。
- (3) 目印としてのキーホルダーをつける場合は、ひとつだけにしましょう。
- (4) 正カバンで登校しましょう。正カバンに入らない場合は、補助カバンを利用しましょう。特別な場合以外は、手ぶら、補助カバンで登校しないようにしましょう。
※水泳、柔道の用具については、別のカバンを使用してもかまいません。
※特別な場合とは、始業式・終業式・修了式、定期テスト、体育大会、体育大会予行、文化発表会、球技大会、卒業式、マラソン大会、その他学校が指定する日

物品の購入に関して、不明な点があれば学校まで質問してください。

学習について ～学校は学習をするところです。授業を大切にしましょう。～

- (1) 意欲的に学習に取り組みましょう。授業に集中し、他人に迷惑をかけないようにしましょう。
- (2) 始業のチャイムが鳴る前に、心を落ち着け学習の準備をし、着席するようにしましょう。始業のチャイムが鳴ったら授業がスタートします。
- (3) 授業の始めと終わりは、元気よくあいさつをしましょう。
- (4) 宿題・学習用具は「連絡帳」に記入し、忘れ物のないようにしましょう。
- (5) 授業に遅れる場合は、必ず教科の先生に連絡しましょう。
- (6) 実技教科（体育、技術家庭科等）で服装を指定された教科以外は制服で授業にのぞみましょう。
- (7) わからないことは、先生や友達に尋ね、その日のうちに解決しましょう。
- (8) 自習時間は先生の指示に従い、課題に取り組みましょう。
- (9) 提出物は決められた期限に提出しましょう。
- (10) トイレは休み時間（チャイムが鳴る前）に済ませましょう。
- (11) 教室の移動は、クラスで並んで移動しましょう。
- (12) 教室の戸締りを忘れないようにしましょう。
- (13) 休み時間は次の学習の準備をする時間です。
- (14) 教科書など、持ち物の貸し借りはしないようにしましょう。
- (15) 筆記用具はブレザーの横のポケットに入れてもかまいません。
- (16) ノート PC の使用は授業中のみとし、休み時間は使用せず、かばんに直すようにしましょう。

考査（テスト）の心得

- (1) チャイム着席を守りましょう。試験中は机の中を空っぽにし、荷物はロッカーに入れましょう。座席は出席番号順に座りましょう。
- (2) 机上には、筆記用具など必要なものだけを出すようにしましょう。
下敷きは、原則使用しません。テスト中の用具の貸し借りはできません。
- (3) 質問や困ったことがある場合は、勝手に行動せず、手を挙げて先生の指示を待つようにしましょう。
- (4) テスト終了のチャイムが鳴れば、記入中であっても終了しましょう。
解答用紙の回収がすべて終わるまで、席を立たないようにしましょう。
- (5) 解答用紙の回収は、出席番号順になるように回収しましょう。
- (6) テスト中は正しい姿勢を心がけ周囲に迷惑をかけないようにしましょう。
- (7) 不正行為（カンニング）やそれと間違われるような行為はしないようにしましょう。
- (8) テスト中トイレに行った場合、2枚目の解答用紙を受け取り、続きの解答を行うようにしましょう。
- (9) 正当な理由でテストを欠席した場合、後日指定された日時にテストを受けることができます。
- (10) テスト期間中の休み時間は、トイレに行く以外、教室でテストの準備をするようにしましょう。

登下校について

- (1) 朝は、8時20分までに登校しましょう。教科書、ノート等を整理し、カバンは、ロッカーに入れましょう。8時25分には教室で自分の座席に座りましょう。
- (2) 遅刻してきたときは、正門インターホンを押し、学年・組・名前を言い、先生の指示を受けましょう。
- (3) 通学は交通ルールを守り、学校で定められた通学路を通りましょう。
- (4) 登下校の際、買い食いなどは一切しないようにしましょう。
- (5) 地下道は、なるべく集団で利用しましょう。
- (6) 自転車通学は、原則認めていません。
- (7) 登下校の通用門は、正門のみとします。他の2つの門は使用できません。
- (8) 欠席・遅刻・早退をする場合は、事前に連絡（保護者から）をするようにしましょう。
- (9) 登校後は許可無く学校の外に出ないようにしましょう。
- (10) 放課後は、用事のない生徒は速やかに下校しましょう。（下校は、原則午後4時までとします。）

給食について

- (1) 配ぜん中は、自分の席で静かに待ちましょう。
- (2) マナーを守って食べましょう。昼食開始後、15分間は自分の席にいますよう。
- (3) 自分の昼食を友達にあげたりもらったりしないようにしましょう。

部活動について ～中学時代は、心と体を鍛える時期でもあります。 積極的に部活動に入部しましょう。～

【活動時間】

- (1) 活動は、指導者の指導のもとで行います。
- (2) 活動時間は、午後6時30分に完全下校できるように終わります。
- (3) 早朝練習は、午前7時30分～8時10分の間に行ってもかまいません。8時20分までには教室に戻りましょう。
- (4) 定期考査1週間前は原則休みとします。
- (5) 原則平日1日、休日1日の週2日を休養日とします。

【活動場所】

- (1) 活動場所については、顧問の先生の指示に従いましょう。
- (2) 活動終了後は、後片付けをしましょう。

【更衣・昼食場所】

- (1) 顧問の先生の指示に従いましょう。散らかさないよう、きれいに使いましょう。
- (2) 更衣室は、原則更衣するためのみに使用します。（部室ではありません）

【休日などの使用】

- (1) 登下校は、制服か学校指定のジャージ、部活動指定の服装とします。
- (2) 休日などは、むやみに教室などに立ち入らないようにしましょう。

【応援について】

- (1) 必ず顧問の先生の許可を取ってから行くようにしましょう。
- (2) 服装については、顧問の先生の指示に従いましょう。
- (3) かばんについては、学校指定のかばんを使用しましょう。
- (4) 持ち物については、学校のルールを守りましょう。
- (5) 移動については、自転車を使用しても構いませんが、交通ルールを守り、気を付けて移動しましょう。

【その他】

- (1) 平日の部活動終了後は、体操服・ジャージなどの部活動の服装で下校しても構いません。
- (2) 自転車での登校はできません。ただし、試合などで、顧問の許可を受けて使用する場合は、学校まで押して登校しましょう。
- (3) 部活動終了後は、すみやかに下校し、寄り道や買い食いなどはしないようにしましょう。
- (4) 暗くなってからの下校は、集団で下校するようにしましょう。
- (5) 昼食が必要な場合は、それぞれ弁当を用意しましょう。

※弁当を用意できない場合、購入してよいもの

食べ物・・・・・・・・おにぎり、パン

飲み物（学校生活時共通）・・・・・・お茶

(ペットボトルを水筒として使用する場合は、必ずカバーをつけましょう。ペットボトルのまま、タオルで包んでいるものは使用できません。)

※スポーツドリンクは、夏服を着用できる期間のみ利用できます。

(土日の活動時は 通年スポーツドリンクを利用できます。)

その他の学校生活

- (1) 公共物を大切にしましょう。(校舎の壁、いす、机、掃除道具、掲示物などを壊したり、落書きをしたりせずに大切に使用しましょう。)
- (2) 公共物を破損したときは、先生に報告しましょう。(弁償しなければならない場合もあります。)
- (3) 自分の持ち物には、必ず名前を書きましょう。
- (4) 不安や悩みのある時は、先生に相談しましょう。
- (5) 校舎内では、走ったり暴れたりしないようにしましょう。
- (6) 校内放送は注意して聞きましょう。
- (7) 職員室や準備室への出入りの際は、あいさつをしましょう。また、用事のある人だけが入室するようにしましょう。(職員室への入室は、できません。)

- (10) 夜遊びは、しないようにしましょう。友達の家でも外泊はしないようにしましょう。
- (11) アルバイトは原則として認めていません。

特別教室の使用心得

1 体育館

- (1) 体育館内では体育館シューズを着用し、上履きは入り口で履き替えるようにしましょう。
- (2) 体育の授業時は、上履きを体育館入り口の靴箱に入れましょう。
- (3) 学年集会などでは、シューズ袋へ上履きを入れて持ち込みましょう。
- (4) 体育館のカギの開閉は、先生の指示に従いましょう。
- (5) 5階ギャラリーは特別の指示がある場合を除いて、使用できません。
- (6) 体育館を使用するときは、フロアーの地窓を開け、換気をしましょう。
- (7) 使用後は器具・用具・ボールなどを使用前の状態に戻しましょう。
もし、破損した場合は、必ず先生に報告しましょう。
- (8) 教官室・ステージ・器具室・放送室など、必要のない場所には立ち入らないようにしましょう。
- (9) 休み時間の使用は、原則できません。

2 運動場

- (1) 運動場では、運動靴または部活動のスパイクを使用しましょう。
- (2) 体育倉庫は整頓し、用具の出し入れがスムーズにできるように心掛けましょう。
- (3) 器具・用具を使用する際は、破損がないか安全を確かめてから使用するようにしましょう。
使用後はきちんと元に戻し、破損した場合は先生に報告しましょう。

3 図書室

- (1) 図書室は読書・勉強の場所です。静かに周りに気を遣い、使用しましょう。
- (2) 本の貸し出し期間は10日間とします。
- (3) 貸し出し冊数は一人2冊とします。
- (4) 「禁帯出」のラベルのある本は、図書室の中だけで読むことができます。
- (5) 本は、大切に扱うようにしましょう。
- (6) 本をなくしたり、施設や用具を破損した場合は、すぐ先生に報告しましょう。

4 保健室

- (1) 保健室を利用するときは、職員室で保健室来室カードを書いてもらってから利用しましょう。
- (2) 保健室に先生がいないときは、勝手に入室しないようにしましょう。
- (3) 保健室に置いてある薬品等は、勝手に触らないようにしましょう。

- (4) 保健室は体調の悪い生徒が来るところです。静かにしましょう。
- (5) 飲み薬は保健室で、もらうことはできません。
- (6) 保健室での休養は、1時間を原則とします。
- (7) 保健室では、上履きを脱いで入りましょう。

5 職員室

職員室の入退室については、次のことを守りましょう

- ①入室時は、カバンは置き、服装を整えましょう。
- ②「失礼します。○年○組（○○部）の○○○○（名前）です。」
- ③「用件を伝える。」
- ④先生の許可を得て、入室する。
- ⑤用件を終えたらすぐに「失礼しました。」と言って退出する。

6 その他の特別教室

- (1) カギの開閉などは、教室ごとに先生の指示に従いましょう。
- (2) 使用後は必ず後片付けをしましょう。
- (3) 準備室には、許可のない限り立ち入らないようにしましょう。
- (4) その他、必要なことは先生の指示に従いましょう。

ノートP C使用のルールについて

1 ノートP C本体について

- (1) 学校から貸し出されるノートP Cは、学習活動で使うためのものです。自分たちで勝手にアプリをインストールすることはできません。
- (2) 中学校を卒業するまで同じものを使うので、壊さないように、正しく使いましょう。
- (3) 卒業後に次の新入生が、あなたの使った端末を使うので、次に使う人のことを考え、大切に使いましょう。
- (4) もし、ノートP Cを壊したり、電源ケーブルをなくしたりした場合には、すぐに先生や保護者に報告しましょう。（※場合によっては弁償しなければならないこともあります。保険への加入を推奨します。）

2 学習で使うために

- (1) だれかの写真やビデオを撮影するときは、相手の許可をもらいましょう。
《肖像権》
- (2) だれかの文章や画像を使うときには、相手の許可をもらいましょう。
《著作権》
- (3) 自分や友だちの顔や名前などの個人の情報を、勝手にインターネットに公開しないようにしましょう。《プライバシー権》
- (4) 友だちのことを書いたり、写真をとるときは、相手が嫌な思いをしないように注意しましょう。

3 安全に使うために

- (1) ノートP Cを使うための【ID】と【パスワード】は自分で忘れないように管理しましょう。(特にパスワードは、家のカギと同じです。友だちに教えてはいけません。)
- (2) 初期パスワードを変更しましょう。
- (3) もし、【ID】や【パスワード】を忘れてしまった場合には、すぐに先生や保護者に報告しましょう。
- (4) インターネットで学習に関係ないサイトは、見ないようにしましょう。(ノートP Cからは見ることができないようにしていますが、もし、おかしいサイトがあった場合には、すぐに先生や保護者に報告しましょう。)
- (5) ノートP Cで見たサイトなどに関する情報は、学校や教育委員会でチェックすることができます。あとで見られると困るような使い方はしないようにしましょう。

4 健康に使うために

- (1) 30分に一度は目を休めるようにしましょう。
- (2) 正しい姿勢で、画面から30cm以上目を離して使うようにしましょう。
- (3) 保護者と使う時間を決めて、長い時間使わないようにしましょう。

5 利用にあたって

- (1) ノートP Cの利用は先生の指示のもと、授業中に限り利用しましょう。(休み時間は、使用できません。)
- (2) ノートP Cを利用しない時は、パソコンバッグに入れ、机の横にかけましょう。
- (3) 他の人のノートP Cや保管庫には触れないようにしましょう。
- (4) 持ち帰りの際は、パソコンバッグのまま大カバンに入れましょう。
- (5) ノートP Cは、学習のために使用しましょう。
- (6) ノートP Cは、安全な環境で利用しましょう。(飲食をしながら、水回りでの利用などは、注意しましょう。)

困ったことや悩んでいることがあれば、担任の先生、学年の先生、養護教諭の先生、あなたが話のしやすい先生に相談してください。
一人で抱え込むことがないようにしましょう。

物品価格表

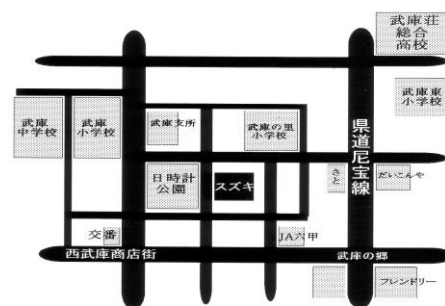
生徒手帳（カバー付き）	180円
名札	300円
校章	330円
組章	250円
委員バッジ	290円
裏どめ	20円
ブレザー大ボタン	100円
ブレザー小ボタン	80円
体操服ゼッケン	80円

株式会社いなだ

尼崎市大庄西町 2-18-1 ☎6416-5036

営業時間 10:00～18:30 定休日 金曜日

【取扱品】 ・通学正カバン



**スズキ学生服装(株)
西武庫店**

尼崎市武庫元町1-31-8

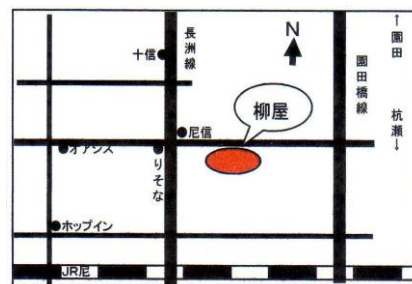
TEL 6431-7667

毎週木曜日定休日

【取扱品】・学生服 ・給食エプロン

・上履き ・体操服 ・補助カバン

・シューズ袋 ・シューズ袋



スクールユニフォーム 柳屋 スクールスポーツウェア

尼崎市浜2-5-12 TEL6498-0087

●営業時間9:30～18:30／定休日・水曜日／祝●

●JR尼崎オアシス東へ100Mアミダ川潮江リそな銀行東へすぐ●

【取扱品】 ・学生服 ・体操服



年 組 番 名前_____