

き し ゆ く し や せ い か つ

寄宿舎の生活

きしゆくしゃ きょうりよく せいかつ
寄宿舎はみんなで協力して生活をしているところです。

じかん やくそく
時間の約束やきまりがあります。

につか まも せいかつ
日課やきまりを守って生活をしていきましょう。

ほっ かい どう いま かね こう どう よう ご がっ こう
北海道今金高等養護学校

きしょう 起床

- 1 6時45分になったら起きる。
 - ・休日^{きゅうじつ}は、7時45分^{しちふん}に起きる。
- 2 友達^{ともだち}や先生^{せんせい}に「おはようございます」と、自分^{じぶん}から元気^{げんき}にあいさつをする。
- 3 窓^{まど}のカーテンを開^あけて、カーテンロールで留^とめる。
 - ・天気^{てんき}のよい日は、窓^{まど}を開^あけて換気^{かんき}をする。
- 4 布団^{ふとん}をたたむ。
 - ・しき布団^{ふとん}は三つ折^{みつお}りにして、ベッドの端^{はし}（廊下側^{ろうかがわ}）に寄^よせる。
 - ・タオルケット（毛布^{もうふ}）とかけ布団^{かけふとん}を四つ折^{よつお}りにして、しき布団^{ふとん}の上^{うへ}に置^おく。
 - ・枕^{まくら}を布団^{ふとん}の上^{うへ}に置^おく。
- 5 着替^{きか}えをする。
 - ・更衣カーテン^{こうい}の中^{なか}に入り、カーテンを閉^しめる。
 - ・パジャマを脱^ぬいで、下着^{したぎ}の交換^{こうかん}をし、前日^{ぜんじつ}に用意^{ようい}しておいた服^{ふく}に着替^{きか}える。
- 6 取り替^とえた下着^かなどは、洗濯袋^{したぎ}（せんたくぶくろ）に入^いれる。

はみが 歯磨き

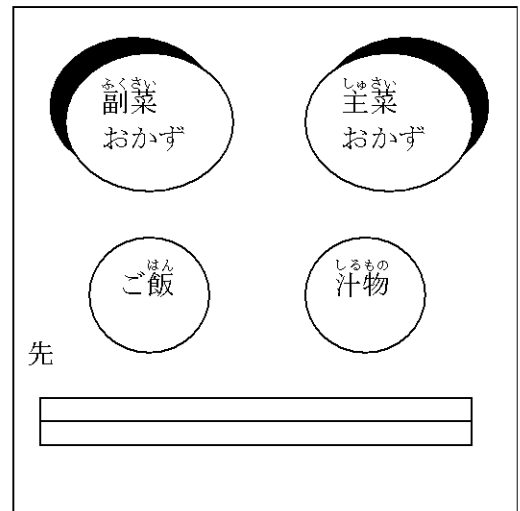
- 1 歯^はブラシ、歯磨き粉^{はみがこ}、コップを準備^{じゅんび}する
- 2 口^{くち}をゆすぐ。
- 3 歯ブラシに歯磨き粉^{はみがこ}を適量^{てきりょう}つける。
- 4 歯磨き。
 - ・上下^{じょうげ}、左右^{さゆう}、裏側^{うらがわ}、歯ぐき^はを丁寧^{ていねい}に磨く^{みが}。
- 5 鏡^{かがみ}を見て、歯^はの汚れ^{よご}や口^{くち}の周り^{まわ}の汚れ^{よご}が落ち^おたかを確認^{たし}かめ、口^{くち}の周り^{まわ}を拭く^ふ。
- 6 使^{つか}った歯ブラシやコップの汚れ^{よご}を水^{みず}で洗い流^{あら}し、水^{みず}を切る^き。
- 7 使^{つか}った場所^{ばしょ}をきれいにする。
 - ・洗面台^{せんめんだい}に歯磨き粉^{はみがこ}がついていたら、洗い流^{あら}す。
 - ・洗面台^{せんめんだい}の周り^{まわ}や鏡^{かがみ}に水^{みず}などがついていたら、洗面台^{せんめんだい}ふきでふく。
- 8 歯ブラシは、ブラシ^{ほう}の方^{うへ}を上^いにしてコップ^きに入れ、決められた場所^{ばしょ}に片付^{かたづ}ける。
- 9 定期的^{ていきてき}にコップ^{あら}を洗^うう。

せんめん 洗面

- 1 洗面器、タオル、洗顔フォームを準備する。
 - ・顔に髪がかかる場合は、ピンやターバンなどで留める。
- 2 お湯、水を洗面器に入れ顔をぬらす。
- 3 洗顔フォームを手のひらで泡立て、顔全体につけて洗う。
- 4 洗面器の水を手ですくい、泡を洗い流す。
- 5 すすぎ残しがないか、鏡で確認をしタオルで顔を拭く。
- 6 目やになどがついていないかを鏡で確認する。
- 7 タオルを洗い、絞る。
- 8 洗髪が必要な場合は、洗面所のシャワーを使って洗髪を行い、ドライヤーで髪の毛を乾かす。
- 9 鏡を見ながら、ブラシで髪の毛の乱れを整える。
 - ・ブラシについた髪の毛は取り除き、ごみ箱に捨てる。
 - ・めがねの汚れや、ひげ（男子）が伸びていないか確認する。
- 10 洗面器を水で洗い、水を切る。
- 11 洗面器についた水を洗面器ふきでふく。
- 12 使った場所の汚れや水の飛び散りを洗面台ふきでふく。
- 13 用具を決められた場所に片付ける。
- 14 タオルはしわを伸ばし、部屋や乾燥室に干す

はい 配ぜん

- 1 配ぜん時間「朝食 7時30分(休日8時15分)」「休日の昼食 12時40分」「夕食 17時40分」までに食堂へ集まる。
- 2 各棟で手を洗ってから食堂に行く。
 - ・石けんで手を洗い、ハンカチでふく。
 - ・指の間や爪、手首をきれいに洗う。
 - ・ハンカチで手を拭く。
- 3 テーブルふきんを洗ってテーブルをふく。
- 4 袖をまくり、ご飯、おかず、汁物、お茶を配る。
 - ・トレーを使い、他の人にぶつからないように気をつけて配る。
 - ・お茶を入れるとき、お茶を配るときは、やけどに気をつける。
- 5 ご飯茶わん、おわん、皿、はしなどを並べる。
 - ・並べ方は、手前の左にご飯茶わん、右に汁物、奥におかず、はしは先が左になるようにして、トレーに並べる。
- 6 準備ができれば舍務室で放送をかける。



しょくじ 食事

- 1 放送の合図で食堂に行く。
- 2 食堂へ行く前にトイレを済ませておく。
- 3 各棟で手を洗ってから、自分の席に座る。
 - ・石けんで手を洗い、ハンカチでふく。
- 4 「いただきます」のあいさつをしてから食べる。
- 5 バランスよく順番に食べるようにする。
 - ・ひじをテーブルにつけないで食べる。
 - ・ご飯茶碗、みそ汁のお碗、おかずの皿を持って食べる。
 - ・好き嫌いをしないで食べる。
 - ・よくかんで食べる。
 - ・姿勢を正して食べる。
 - ・皿に口をつけずに食べる。
- 6 食べ終わったら食器を片付ける。
 - ・立ってイスをテーブルの中に入れてから、トレーを持って食器を片付ける。
 - ・順番に並んで片付ける。
 - ・同じ食器ごとに重ねる。
 - ・片付け終わったら自分の席に座る。
 - ・自分の場所をふきんでふく。
 - ・食事が終わったら、あいさつをするまで静かに席についている。
- 7 「ごちそうさま」のあいさつをする。

せいり 生理 (女子)

- 1 生理せいりになったことに自分じぶんで気づくようになる。
- 2 生理せいりが始はじまったことを先生せんせいに知らせる。
- 3 生理せいりの手当てあてをする。
 - ・生理用せいりようショーツに着替きえ、ナプキンあを当あてる。
 - ・血液けつえきの量りょうにあつたナプキンつかを使う。
 - ・汚よごれたショーツは水みずで手洗てあらいし、漂白剤ひょうはくざいなどでつけ置きおをしてから洗あらう。
 - ・ナプキンはきんちゃくに入れるなど工夫くふうをして、見えないように持もち歩あるく。
 - ・ナプキンは定期的ていきてきに取り替かえる。
- 4 使つかったナプキンはたたんでトイレットペーパーつに包つつみ、汚物入れおぶつに捨すてる。
 - ・ナプキンはトイレながに流ながさない。
- 5 便器べんきの回まわりが汚よごれていないか確たしかめる。
 - ・便器べんきを汚よごした時ときは、掃除そうじをする。
- 6 生理用せいりようショーツは毎まい日にち取とり替かえる。
 - ・ショーツが汚よごれたときはすぐに取り替とえ、水みずで下洗したいする。
- 7 生理せいりが終おわつたことを先生せんせいに知らせる。
- 8 生理せいりが終おわつたら、必要ひつように応おうじて次つぎの生理せいりに使つかうナプキンよういを用意する。
 - ・ナプキンがなくなる前まえに買かいに行いく。

はいによう

排尿（男子）

- 1 トイレに入るとき、トイレ用サンダルにはきかえる。
- 2 小便器に向かって立ち、周りを汚さないように便器に近づいて小便をする。
 - ・どのズボンのときでも、お尻を出さないように前の部分だけ下げる。
- 3 用をたしたら小便器の水を流す。
- 4 ファスナー（ジャージのときはズボン）を上げ、服の乱れがないか確認する。
 - ・シャツがはみ出ていたら、ズボンの中に入れる。
- 5 石けんで手を洗い、ハンカチでふく。

はい 排せつ

- 1 トイレに入るとき、トイレ用サンダルにはきかえる。
- 2 ドアをロックして中に人がいないかを確かめる。
- 3 中に入って鍵をかける。
- 4 トイレットペーパーの残りの量を確かめる。
- 5 排せつ後、トイレットペーパーの無駄遣いはやめる。
 - ・ウォシュレットを使う場合、横についているスイッチを押し、汚れを落とした後、水滴をトイレットペーパーでふき取る。
- 6 汚れがなくなるまでふき取る。
- 7 トイレがつまらないように、こまめに流す。
- 8 水を流す。
- 9 便やトイレットペーパーが流れたかを確かめる。
- 10 トイレットペーパーがなくなっていたら、新しいトイレットペーパーに取り替える。
- 11 シャツが出ていないか、ズボンのファスナーが閉まっているかを確かめる。
- 12 石けんで手を洗い、ハンカチでふく。
- 13 トイレットペーパーの芯はゴミ箱に捨てる。

とうこう 登校

- 1 トイレを済ませる。
- 2 制服に着替える。
 - ・着替えるときは、更衣カーテンを閉め、その中で立って着替える。
 - ・ボタンをかけ間違えないように身なりを整える。
 - ・シャツなどが出ていないか確認する。
 - ・鏡で全身、顔の汚れなどを確認する。
- 3 脱いだ服をたたみ、身の回りの整理整頓をする。
 - ・脱いだ服が汚れていないか確認し、汚れている場合は洗濯袋に入れる。
 - ・たたんだ服はロッカーに入れる。
 - ・机の回りが散らかっていたら整理整頓をする。
 - ・ベッドや机上、棚、ロッカーの中を片付ける。
 - ・ごみを捨てる。
 - ・窓のかぎが開いていたら閉める。
- 4 メガネをかけている人は、メガネの汚れをきれいに拭く。
- 5 忘れ物がないか確認する。
 - ・ハンカチ、ティッシュ、ふでばこ、ジャージ、作業服、着替えのTシャツ、靴下、汗ふき用のタオルを持ったか確認する。
- 6 準備が整ったら、朝点検を受ける。
 - ・点検は月・木曜日に行う。
- 7 登校時間になったら「行ってきます」と自分から元気よくあいさつをして登校する。
 - ・名札を忘れずに裏面（赤色）に変える。
 - ・上靴から外靴に履き替える。
 - ・青いすのこの外で靴を履き替える。
 - ・寄り道をせずに、通学路を通して登校する。

げこう 下校

- 1 下校したら、自分から元気よく「ただいま」のあいさつをする。
- 2 外靴から上靴に履き替える。
- 3 名札を忘れずに表面（白）にする。
- 4 着替える。
 - ・着替えるときは、更衣カーテンを閉め、その中で立って着替える。
 - ・脱いだ制服は、ハンガーに掛けてロッカーにしまう。
 - ・汗などで汚れている下着や靴下、ワイシャツは、きれいなものに取り替え、脱いだ服を洗濯袋に入れる。
- 5 カバン、汚れ物を片付ける。
 - ・汚れた物はカバンから取り出し、洗濯袋に入れる。
- 6 うがい、手洗いを忘れずにする。
 - ・手を洗ったらハンカチでふく。

せんたく 洗濯

- 1 洗濯に必要な物を準備して、洗濯室に行く。
 - ・洗剤、柔軟剤、漂白剤、洗濯ネット、ピンチ、洗濯物を準備する。
 - ・洗濯袋から洗濯物を取り出し、汚れ具合、ポケットの中、ほつれがないかなどを一つひとつ確認し、かごに入れる。ボタン、ファスナーをする。
 - ・洗濯物を白い物と、色の付いた物に分ける。
 - ・汚れのひどい物があるときは、手洗いをして汚れを落とす。
 - ・汚れが落ちないときは、漂白剤でつけ置きする。
- 2 洗濯機に洗濯物、洗剤、（全自動洗濯機は柔軟剤も入れる）を入れて、洗濯をする。
 - ・洗濯物の量に合わせて、水の量、洗剤の量、柔軟剤の量を調節する。

～二槽式洗濯機～

 - ・タイマーをセットする。

洗い（7分）→脱水（2分）→すすぎ（5分）柔軟剤（2分）→脱水（2分）の順番で洗濯する。

～全自動洗濯機～

 - ・表を見て、決められた時間で洗濯をする。
- 3 洗った物を干す。
 - ・しわを伸ばして干す。
 - ・下着、靴下、ハンカチなどはピンチに干す。
 - ・服やズボンは、ハンガーを使って干す。
 - ・乾燥室に干すときは、奥の方から順番に干す。
- 4 洗濯に使った物を決まった場所に片付け、使った場所をきれいにする。
 - ・水や洗剤などで汚れたところはぞうきんでふき、洗濯機の中のごみを取って捨てる。
- 5 乾いた洗濯物を取り込んで片付ける。
 - ・下校後すぐ、または洗濯物をほす前に取り込み、乾いた物をいつまでも干しておかないように注意する。
 - ・取り込んだ物は、たたんで決まった場所に片付ける。

せいりせい

整理整とん

- 1 自分の物と人の物が分かるようにする。
 - ・持ち物に名前を付ける。
 - ・持ち物を決まった場所に整理する。
- 2 舎室内、プレールーム、娯楽室、静養室を整理する。
 - ・使った物は元の場所に片付ける。
 - ・机の上、ベッドの中などをいつも整理する。
 - ・ロッカー、引き出し、洗面・入浴道具ロッカーを整理する。
 - ・ラジカセを使用していないときは、コンセントを抜く。
 - ・就寝前、登校前など、部屋を空けるときは、片付いているかを確認する。
 - ・部屋を空けるときは、電気を消す。
- 3 衣類の整理整とんをする。
 - ・衣類をたたみ、引き出しに片付ける。
 - ・制服、ジャンパー類は、ハンガーにかけてロッカーに片付ける。
 - ・ロッカー、引き出しの中を整理する。
 - ・季節に合わせて、衣類を入れ替える。
- 4 靴、サンダルを整理する。
 - ・外靴は泥、雪などを落とし、そろえて靴箱に入れる。
 - ・履いていない靴、サンダルなどは、部屋に片付ける。
 - ・舎室内に入るときは、靴やサンダルをそろえる。
- 5 舎室の壁には、テープ、画びょうで掲示物を貼らない。

にゆうよく

入浴

【男子棟用】

- 1 事前^{じぜん}にトイレ^いに行く。
- 2 必要^{ひつよう}な物^{もの}を準備^{じゅんび}して、浴室^{よくしつ}に行く。
- 3 脱^ぬいだ靴^{くつ}やサンダル^{さんだる}をそろえて^{たな}棚^{たな}に入れる。
- 4 服^{ふく}を脱^ぬぐ。
 - ・かごは床^{ゆか}に置^おかず、場所^{ばしょ}を広く^{ひろ}取^とらないようにする。
 - ・脱^ぬいだ服^{ふく}は、洗濯^{せんたく}袋^{ぶくろ}に入^いれる。
 - ・バスタオル^{ふく}をかごにかけ^かける。
- 5 タオル^{たうる}で前^{まえ}を隠^{かく}して浴室^{よくしつ}に入^{はい}る。
- 6 いすや洗面^{せんめん}器^きにお湯^ゆをかけて、陰部^{いんぶ}やお尻^{しり}を下洗^{したあら}いしてから座^{すわ}る。
 - ・周り^{まわ}の人^{ひと}にシャワー^{シャワー}がかからないように気^きをつける。
- 7 髪^{かみ}を洗^{あら}う。
 - ・シャワーで髪^{かみ}をよくぬらす。
 - ・シャンプーで髪^{かみ}と地肌^{じはだ}を洗^{あら}い（横^{よこ}や後ろ^{うしろ}など鏡^{かがみ}を見^みて確認^{かくにん}する）、シャワーで流^{なが}す。
 - ・シャンプーは2回^{かい}行^いう。
 - ・リンス^あをして洗^{あら}い流^{なが}す。
 - ・タオルで髪^{かみ}をふく。
 - ・タオルで耳^{みみ}の中^{なか}をふく。
 - ・タオルを洗^{あら}う。
- 8 顔^{かお}を洗^{あら}う。
 - ・洗顔^{せんがん}フォーム^{フォーム}や石けん^{せけん}で顔^{かお}を洗^{あら}う。
- 9 体^{からだ}をボディークリーム^せ（石けん^{けん}）で洗^{あら}う。
 - ・ボディークリーム^せ（石けん^{けん}）をつけて、泡^{あわ}立^たてる。
 - ・腕^{うで}、首^{くび}、胸^{むね}、腹^{はら}、背^せ中^{なか}、お尻^{しり}、足^{あし}を洗^{あら}う。
 - ・足^{あし}の裏側^{うらがわ}や指^{ゆび}の間^{あいだ}など見^みえない部分^{ぶぶん}も洗^{あら}う。
 - ・周り^{まわ}の人^{ひと}にかからないようにシャワー^{シャワー}で泡^{あわ}を洗^{あら}い流^{なが}す。
 - ・フレッサー^せを洗^{あら}う。
- 10 浴槽^{よくそう}に入^{はい}る。
 - ・洗面^{せんめん}器^きといすを洗^{あら}い流^{なが}し、元^{もと}の場所^{ばしょ}に返^{もど}してから浴槽^{よくそう}に入^{はい}る。
 - ・肩^{かた}まで湯船^{ゆふね}につかっ^あて暖^{あた}まる。
 - ・時間^{じかん}（後^{あと}から入^{はい}る人^{ひと}のことや、日課^{にっか}に間^まに合^あうか）を考^{かんが}えなが^はら入^{はい}る。
 - ・タオル^{たうる}は湯^ゆの中^{なか}に入^いれない。

※用意^{ようい}する物^{もの}

シャンプー、リンス、洗顔^{せんがん}フォーム、
ボディークリーム^せ（石けん^{けん}）、フレッサー、
バスタオル、タオル、洗濯^{せんたく}袋^{ぶくろ}、下着^{したぎ}、
パジャマ（服^{ふく}）、

- 11 浴室^{よくしつ}から^で出る。
 - ・浴室^{よくしつ}で^{からだ}体^{からだ}を^ふふいてから、脱衣室^{だついしつ}へ行く。
- 12 バスタオル^{からだ}で^ふ体^{からだ}を^ふふく。
 - ・ふき残^{のこ}しがないようにする。
- 13 パジャマ^きに^か着替^かえる。
 - ・新^{あたら}しい下着^{したぎ}、パジャマ^{じゅん}の順^きに^き着る。
- 14 入浴道具^{にゅうよくどうぐ}を決^きめられた場所^{ばしょ}に^{かたづ}片付^{かたづ}ける。
 - ・タオル、フレッサー^{だっすい}は脱^{だっすい}水^{すい}して、乾燥室^{かんそうしつ}または^{しゅしつ}浴室^ほに^ほ干^ほす。
- 15 ドライヤー^{かみ}で^{かわ}髪^{かわ}を^{かわ}乾^{かわ}かす。
- 16 耳掃除^{みみそうじ}、つめ切^きり^{おこな}を行^{おこな}う。

にゆうよく

入浴

【女子棟用】

- 1 事前にトイレに行く。
- 2 必要な物を準備して、浴室に行く。
- 3 脱いだ靴やサンダルをそろえて棚に入れる。
- 4 服を脱ぐ。
 - ・脱いだ服は、洗濯袋に入れる。
 - ・下着は最後に脱ぐ。
 - ・かごにバスタオルをかけて棚に入れる。
 - ・必要に応じて体重を量る。
- 5 タオルで前を隠して浴室に入る。
- 6 いすや洗面器にお湯をかけて、陰部やお尻を下洗いしてから座る。
 - ・周りの人にシャワーがかからないように気をつける。
- 7 髪を洗う。
 - ・シャワーで髪をよくぬらす。
 - ・シャンプーで髪と地肌を洗い、シャワーで流す（2回行う）。
 - ・リンスをして洗い流す。
 - ・タオルで髪をふく。
 - ・タオルで耳の中をふく。
 - ・タオルを洗う。
- 8 顔を洗う。
 - ・洗顔フォームや石けんで顔を洗う。
- 9 体をボディーソープ（石けん）で洗う。
 - ・フレッサーにボディーソープ（石けん）つけて、泡立てる。
 - ・腕、首、胸、腹、背中、お尻、足を洗う。
 - ・足の裏側や指の間など見えない部分も洗う。
 - ・必要であれば、むだ毛を処理する。
 - ・周りの人にかからないようにシャワーで泡を洗い流す。
 - ・フレッサーを洗う。
- 10 浴槽に入る。
 - ・肩まで湯船につかって暖まる。
 - ・時間を考えながら入る。
 - ・タオルは湯の中に入れない。
- 11 入浴道具を洗う。
 - ・ひとつずつタオルでふいてからかごに入れ、最後にタオルを洗う。

※用意する物

シャンプー、リンス、洗顔フォーム、
ボディーソープ（石けん）、フレッサー、
バスタオル、タオル、洗濯袋、下着、
パジャマ（服）、ブラシ

- 12 いすや洗面器^{せんめんき}を洗い、決^{あら}まった場所^{ばしょ}に置く。
・洗剤^{せんざい}の使い過ぎ^{つかすすぎ}に気^きをつける。
- 13 浴槽^{よくそう}に入り、暖^{あた}まったら上^あがる。
- 14 体^{からだ}にシャワーをかける。
・周^{まわ}りにかからないように、か^かがんでかける。
・タオルを洗^{あら}う。
- 15 体^{からだ}をタオルでふいてから上^あがる。
・タオルで体^{からだ}の前^{まえ}を隠^{かく}す。
・足^{あし}ふきマットで足^{あし}をふく。
- 16 バスタオルで体^{からだ}をふく。
・ふき残^{のこ}しがないようにする。
- 17 パジャマに着^き替^かえる。
・新^{あたら}しい下着^{したぎ}、パジャマの順^{じゅん}に着^きる。
- 18 入浴道具^{にゅうよくどうぐ}を決^きめられた場所^{ばしょ}に片付^{かたづ}ける。
・タオル、フレッサーはすすいでから脱^{だっすい}水^{すい}し、乾^{かん}燥^{そう}室^{しつ}または舎^{しゃ}室^{しつ}に干^ほす。
- 19 ドライヤーで髪^{かみ}を乾^{かわ}かす。
・乾^{かわ}かし終^おわったら、床^{ゆか}に落^おちてい^てる髪^{かみ}の毛^けの掃^{そう}除^じを行^{おこな}う。
- 20 耳^{みみ}掃^{そう}除^じ、つめ切^きりを行^{おこな}う。

そうじ 掃除

《食堂》

- 1 食後の歯磨きを済ませてから、食堂に集まる。
- 2 天気の良い日は窓を開ける。
- 3 テーブルを拭く。
- 4 いす用のバケツに水をくみ、ぞうきんでいすをふく。
- 5 いすを全部テーブルに上げる。
- 6 床をほうきではく。
 - ・テーブルの下、回りを静かにはく。
- 7 ごみは一カ所に集めて、ちり取りで取り、ごみ箱に捨てる。
- 8 床用のバケツに水をくみ、ぞうきんで床をふく。
 - ・テーブルの下、汚れの目立つところは丁寧にふく。
 - ・汚れたぞうきんはその都度洗う。
- 9 使ったぞうきんを洗い、バケツの水を捨てる。
 - ・ぞうきんは広げて干す。
 - ・バケツはゆすぎ、水気をふき取ってから片付ける。
 - ・ぞうきんを使った後は石けんで手を洗う。
- 10 いすを下ろし、テーブルの下に入れる。
- 11 テーブルをふきんでふく。
 - ・ふきんは洗ってタオルかけにしわをのばして干す。
- 12 手洗い場の石けん置き（トレイ）の中や皿を洗う。
- 13 手洗い場をふく。
- 14 手を洗い、ハンカチでふく。
- 15 テーブルクロスを直す

《^{ごらくしつ} 娯楽室・^{プレイルーム} プレイルーム・^{せいようしつ} 静養室》

- 1 ^{てんき} 天気が^{よい} 日は^{まど} 窓を^あ 開ける。
- 2 ^{たたみ} 畳の上、^{うえ} テーブル、^{ほんだな} 本棚を^{かたづ} 片付ける。
- 3 ^{すみ} 隅から^{じゅんばん} 順番に^{そうじき} 掃除機をかける。
 - ・^{たたみ} 畳の^め 目に^そ 沿ってかける。
 - ・^{もの} 物が^お 置いて^{いどう} あるところは移動させてかける。
 - ・^い 入り口も^{ぐち} かける。
- 4 ^{みず} バケツに水をくみ、^{たな} 棚や^{テレビ} テーブル、^{さいご} テレビを^{ふく} ふく。最後に^{たたみ} 畳を^ふ 拭く。
 - ・^{たたみ} 畳は^{ぞうきん} ぞうきを^{かた} 固く^{しほ} 絞り、^め 目に^そ 沿って^{すみずみ} 隅々まで^{ふく} ふく。
 - ・^{よご} 汚れた^{ぞうきん} ぞうきんはその^{つど} 都度^{あら} 洗う。
- 5 ^{つか} 使った^{ぞうきん} ぞうきんは^{あら} 洗い、^{みず} バケツの水を^す 捨てる。
 - ・^{ぞうきん} ぞうきんは^{ひろ} 広げて^{ロッカー} ロッカーに^ほ 干す。
- 6 ^{みずけ} バケツはゆすぎ、水気を^と ふき取ってから^{かたづ} 片付ける。
- 7 ^{ごみ} ごみ箱の^{ごみ} ごみを^す 捨てる。
- 8 ^{せつ} 石けんで^て 手を^{あら} 洗い、^{ハンカチ} ハンカチで^{ふく} ふく。

しゃしつ
《舎室》

- 1 天気^{てんき}がよい日は窓^{まど}を開^あける。
- 2 床^{ゆか}、机^{つくえ}の上^{うえ}、棚^{たな}を片^{かたづ}ける。
- 3 ベッドの下^{した}の引き出^{ひきだ}しを出^だしてモップ^{しず}をかける。
 - ・モップに付^ついたごみは床^{ゆか}の上^{うえ}で静^{しず}かに払^{はら}い落^おす。
- 4 掃除機^{そうじき}をかける。
 - ・机^{つくえ}の下^{した}はいすを出^だしてかける。
 - ・じゅうたんの上^{うえ}をかける。
 - ・モップに付^ついたほこりやごみを掃除機^{そうじき}で吸^すい取^とる。
 - ・部屋^{へや}の入り口^{いりぐち}（上靴^{うわぐつ}置き場^{おきば}）をかける。
- 5 モップ、掃除機^{そうじき}を決^きまった場所^{ばしよ}に片^{かたづ}ける。
- 6 バケツ^{みず}に水^{みず}をくみ、ぞうきん^{つぐえ}で机^{つくえ}の上^{うえ}、棚^{たな}、床^{ゆか}をふく。
 - ・ベッドの下^{した}もふく。
 - ・汚^{よご}れたぞうきんはその都度^{つど}洗^{あら}う。
 - ・冬^{とう}期間は、窓^{まど}の結露^{けつろ}を拭^ふく。
- 7 使^{つか}ったぞうきんを洗^{あら}い、バケツ^{みず}の水^{みず}を捨^すてる。
 - ・ぞうきんを広^{ひろ}げてロッカー^ほに干^ほす。
- 8 バケツ^{みず}をゆすぎ、水気^{みずけ}をふき取^とってから片^{かたづ}ける。
- 9 ごみ箱^{ばこ}のごみ^すを捨^すてる。
- 10 石けん^{せっ}で手^てを洗^{あら}い、ハンカチ^あでふく。

ろうか
《廊下》

- 1 てんきが良い日には窓を開ける。
- 2 端から順番に掃除機をかける。
 - ・隅のごみも吸い取る。
 - ・大きなごみは拾って、ゴミ箱に捨てる。
- 3 掃除機を片付ける。
- 4 廊下の壁（板の部分）を拭く。
- 5 冬期間は窓の結露を拭く。
 - ・結露用に置いてあるタオルを定期的に洗濯する。
- 6 石けんで手を洗い、ハンカチでふく。

かいだん
《階段》

- 1 上から順番にほうきではくか、掃除機をかける。
 - ・ほこりが舞わないように静かにはく。
- 2 ごみを集めてちり取りで取り、ゴミ箱に捨てる。
 - ・ほうき、ちり取りを片付ける。
- 3 バケツに水をくみ、ぞうきんで手すりと床をふく。
 - ・床は隅々までふく。
 - ・汚れの自立つところ（壁など）は丁寧にふく。
 - ・汚れたぞうきんはその都度洗う。
- 4 使ったぞうきんは洗い、バケツの水を捨てる。
 - ・ぞうきんは広げてロッカーに干す。
- 5 バケツはゆすぎ、水気をふき取ってから片付ける。
- 6 石けんで手を洗い、ハンカチでふく。

しゅうしん 就寝

- 1 布団を敷く。
 - ・シーツは布団の下に折り込む。
 - ・布団やタオルケット、毛布は季節に合わせて調整する。
- 2 歯磨き、洗面をする。
- 3 パジャマに着替える。
 - ・更衣カーテンを閉めて、カーテンの中で立って着替える。
- 4 脱いだ物は洗濯袋に入れる。
- 5 翌日の着替えを用意する。
 - ・新しい服、パンツ、シャツ、靴下を袋に入れて、枕の横に置く。
- 6 整理整頓をする。
 - ・使った物は元の場所に片付ける。
 - ・机の上、たんすの中が整理整頓されているか確認する。
 - ・ゴミ箱のゴミを捨てる。
 - ・部屋に干してある洗濯物が乾いているときは片付ける。
- 7 夜9時（休みの前の日は9時30分）までに、自分の舎室に戻る。
 - ・舎室に戻ったら静かに過ごす。
- 8 寝る前にトイレに行き、目覚まし時計をセットする。
- 9 友達や先生に「おやすみなさい」のあいさつをする。
- 10 夜9時30分（休みの前の日は10時）までに、静かに布団に入る。
- * パジャマに着替えた後、棟から出るときは上着を着る。

がいしゅつ

外出

- 1 外出する前にトイレを済ませる。
- 2 天候に合わせた服装をする。
- 3 雨が降りそうなときは、傘や雨具を準備をする。
- 4 持ち物（お金、腕時計、テレホンカード、お助けカード、防犯ブザーなど）の確認をする。
- 5 外出するときは、事務室にいる先生に申し出て、外出簿に必要なことを記入してから出かける。
- 6 玄関にある自分の名札を裏面（赤色）にして出かける。
- 7 外出中は、交通ルールを守り危険がないように気をつける。
- 8 外出先で困ったことがあった場合は必ず寄宿舎に連絡をする。
- 9 帰舎時間（17：00）を守る。
- 10 帰ってきたら自分の名札を表面（白）にして、事務室にいる先生に報告をする。
- 11 外から帰ってきたら、うがい、手洗いをする。

※外出時間について

平日 下校後から17：00まで

休日 午前10：00～12：00 午後14：00～17：00

かいものがいしゅつ

買物外出

- 1 買う物を決めてから外出する。
 - ・お金は働くことによってもらえる物です。保護者への感謝の気持ちを持ち、無駄遣いをせず計画的に、大切に使いましょう。
- 2 店の中では、人に迷惑をかけないように買物をする。
- 3 品物は予算を越えないように考えながら選ぶ。
- 4 お金を払ったら、必ずおつりとレシートを受け取る。
- 5 品物を入れたかごは決められた場所へ戻す。
- 6 寄宿舎に帰ったら、財布や防犯ブザーなどを舍務室にいる先生に渡す。
- 7 買ってきた物には必ず名前を書き、決められた場所にしまう。
- 8 小遣い帳をつける。
※小遣い帳にレシートを貼る。

ことばづか あいさつ・言葉遣い

- 1 時^{とき}と場^ばにあったあいさつをする。
 - ・朝^{あさ} 「おはようございます」
 - ・昼^{ひる} 「こんにちは」
 - ・夜^{よる} 「こんばんは」
 - ・寝^ねる前^{まえ} 「おやすみなさい」
 - ・食^{しょくじ}事^{まえ}の前 「いただきます」
 - ・食^{しょくじ}事^{あと}の後 「ごちそうさま」
 - ・登^{とうこう}校^{きせい}、帰^{かえ}省^{しやう}するときや外^{がい}出^{しゅつ}するとき 「行^いってきます」
 - ・下^{げこう}校^{きせい}、帰^{かえ}舎^{しや}したときや外^{がい}出^{しゅつ}先^{せん}から帰^{かえ}ってきたとき 「ただいま」
- 2 間^ま違^{ちが}えたときや物^{もの}を頼^{たの}むときは、はっきりと話^{はな}す。
 - ・間^ま違^{ちが}えたとき、失^し敗^{ぱい}したとき 「ごめんなさい」「すみません」
 - ・お礼^{れい}や感^{かん}謝^{しや}をするとき 「ありがとうございます」
 - ・物^{もの}を頼^{たの}むとき 「おねがいします」
- 3 返^{へんじ}事^じは大き^{おお}な声^{こゑ}ではっきりと答^{こた}える。
 - ・「はい」「いいえ」ははっきりと言う。
 - ・わからないときは「わかりません」とはっきりと言う。
 - ・普^ふ段^{だん}、生^{せい}活^{かつ}をしている中^{なか}でもはっきりとしたあいさつをする。
- 4 乱^{らん}暴^{ぼう}な言^{こと}ばづか^{づか}は使^{つか}わないようにする。
- 5 場^ば面^{めん}に合^あわせたあいさつをする。
 - ・先^{せん}生^{せい}、先^{せん}輩^{ぱい}、保^ほ護^ご者^{しや}、来^{らい}校^{こう}者^{しや}と話^{はな}すときには敬^{けい}語^ごを使^{つか}う。
- 6 お客^{きやく}さんや知^しっている人^{ひと}に会^あったときにはあいさつをする。
 - ・あいさつをするときには、頭^{あたま}をさ^さげる。

れいぎ 礼儀・マナー

- 1 他^{ほか}の部屋^{へや}や舎務室^{しゃむしつ}に入^{はい}るときは、ノックをして「失礼^{しつれい}します」と言^いってから入^{はい}る。
- 2 誰^{だれ}もいない部屋^{へや}や、用事^{ようじ}がない部屋^{へや}には入^{はい}らない。
 - ・部屋^{へや}にあ^あがるときは靴^{くつ}をそろえる。
- 3 人^{ひと}が嫌^{いや}がることや、迷惑^{めいわく}になることはしない。
 - ・意地悪^{いじわる}や仲間外れ^{ななかまはず}をしない。
- 4 相手^{あいて}の顔^{かお}を見^みて話^{はなし}をする、話^{はなし}を聞^きく。
 - ・話^{はなし}は最^{さい}後^ごまで聞^きく。
- 5 人^{ひと}が話^{はなし}をしているときは、終^おわるまで待^まってから話^{はなし}しかける。
- 6 具^ぐ合^{あい}の悪^{わる}い人^{ひと}がいるときは、できるだけ静^{しず}かにする。

けんこう 健康

- 1 けがをしたときや具合の悪い時は、先生や近くにいる人に申し出る。
- 2 病気の予防に心がける。
 - ・食事の前、トイレに行った後は手を洗う。
 - ・外から帰ったら、うがい、手洗いをする。
 - ・洗濯のしてある清潔なハンカチ、ポケットティッシュを持ち歩く。
 - ・気温や天候に合わせた服装をする。
 - ・汗をかいたら、汗を拭いてから着替えをする。
 - ・規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気をつける。
 - ・食事は残さず、好き嫌いをしないで食べる。
 - ・おやつやジュースなどは、食べ過ぎないようにする。

えいせい
衛生

- 1 入浴日には必ず入浴して、体をいつもきれいにする。
- 2 髪の毛が伸びているときは、床屋に行く。
- 3 つめやひげ、鼻毛が伸びていないかを確認する。
 - ・ つめは定期的（入浴後）に切る。
 - ・ ひげを毎日そる。
 - ・ 鼻毛は洗面時に確認する。
- 4 耳の掃除を行う。
- 5 服や下着、靴下、パジャマ、ハンカチは汚れたり汗をかいたら取り替える。
 - ・ 服、下着、靴下、ハンカチは毎日取り替える。
- 6 汚れた衣類は、洗濯する。
- 7 布団カバー、枕カバー、シーツ、タオルケットなどは定期的に交換する。汚れたときにも取り替える。
- 8 ごみやほこりがあるところは進んで掃除をする。
 - ・ 天気が良い日には窓を開けて、空気の入れ換えをする。

あんぜん
安全

- 1 はさみ、カッター、つめ切りなど刃が付いている危険な物は、舎室担任に預け、舎務室で保管する。
- 2 電化製品（ドライヤー、ラジカセなど）のプラグやコンセントは丁寧に扱う。
※部屋からしばらく離れるときは、コンセントを抜く。
- 4 外出したときは、交通ルールを守って行動する。
 - ・歩道を歩く。
 - ・信号機は見間違えないように気をつける。
 - ・交差点などの車が多い場所は、十分に気をつけ、確認をしてから渡る。
 - ・危険な場所に行ったり、遊んだりしない。
 - ・知らない人にはついていかない。
 - ・不審者を見かけたら、近くの家や店に逃げる。
- 5 非常ベルやサイレンが鳴ったら、その場を動かず、静かに指示を聞いて行動する。

み 身だしなみ

- 1 洗濯^{せんたく}をしてある清潔^{せいけつ}な衣類^{いるい}を身^みにつける。
 - ・靴下^{くつした}、下着^{したぎ}は毎日^{まいにち}取り替^かえる。
 - ・汚^{よご}れたり、汗^{あせ}をかいたら着替^{きか}える。
 - 2 季節^{きせつ}や場所^{ばしょ}、場面^{ばめん}に合わせ^あせた服装^{ふくそう}をする。
 - ・天気^{てんき}や目的^{もくてき}に合わせ^あせた服^{ふく}を選^{えら}んで着^きる。
 - 3 鏡^{かがみ}を見て服装^みの確^{かく}認^{にん}をする。
 - ・シャツが^で出ていないか、襟^{えり}が内側^{うちがわ}に入^{はい}っていないか、前後^{ぜんご}を間違^{まちが}えていないかなどを確^{たし}かめ^る。
 - ・汚^{よご}れやしわ、ほつれがないか確^{たし}かめ^る。
 - ・服^{ふく}の色^{いろ}や組^くみ合^あわせなど、全^{ぜん}体^{たい}のバラン^{たん}スを確^{たし}かめ^る。
 - 4 靴^{くつ}はかかとを踏^ふまずに履^はく。
 - ・左^さ右^{みぎ}を間違^{まちが}えずに履^はく。
 - 5 鏡^{かがみ}を見て、髪^{かみ}の毛^けをとかし、ひげをそ^そる。
 - ・髪^{かみ}の毛^けはいつも整^{ととの}えてお^おく。
 - ・髪^{かみ}の毛^けが伸^のびてきたら床屋^{とこや}に行^いく。
 - ・ひげは朝^{あさ}の洗^{せん}面^{めん}時^じに剃^そる。
 - ・着替^{きか}え後^ごに、も^う一^{いち}度^ど確^{かく}認^{にん}をする。
 - 6 つめ、耳^{みみ}あか、うぶ毛^{うげ}、鼻毛^{はなげ}などの始^{しま}末^{まつ}をする。
 - 7 ハンカチ・ポケットティッシュを持^もつ。
 - ・ハンカチは毎日^{まいにち}取り替^かえる。
- ※汚^{よご}れている服^{ふく}を着^きていたり、不潔^{ふけつ}な髪^{かみ}の毛^けをしていたり、爪^{つめ}、鼻毛^{はなげ}が伸^のびてい^{まわ}ると周^{まわ}り
の^{ひと}人^いに嫌^{かん}な感^あじを与^{あた}えます。

こうさい 交際

ともだちどうし 《友達同士》

1 以下の事はしてはいけません。

- ・仲間外れにする。
- ・意地悪をする。
- ・悪口を言う。
- ・乱暴な言葉遣いをする。
- ・暴力をふるう。
- ・体を触る。

※相手の立場を考え、思いやりの気持ちを持ち、助け合って生活しましょう。

だんじょこうさい 《男女交際》

- 1 異性に対して思いやりと尊敬の気持ちを持って、仲良くする。
- 2 話をするときは少し離れて、近づき過ぎないようにする。
- 3 人のいないところに行かないで、みんながいる場所で話をする。
- 4 相手の体に触らない。

きまり

- 1 おき^おきる時間^{じかん}、ね^ねる時間^{じかん}、しょくじ^{しょくじ}の時間^{じかん}など日課^{にっか}に沿^そって生活^{せいかつ}する。
- 2 自分^{じぶん}のことは、できるだけ自分^{じぶん}でする。
- 3 自分^{じぶん}の持ち物^{もの}には必^{かな}ず名前^{なまえ}を付^つける。
- 4 物^{もの}や場所^{ばしょ}は大切^{たいせつ}に使^{つか}う。
 - ・物^{もの}や壁^{かべ}にあた^こって壊^{こわ}さない。
- 5 物^{もの}の貸^かし借^かりはできるだけし^しない。
 - ・物^{もの}を借^かりるときは必^{かな}ず持ち主^{もし}に聞^きいて、返^{へん}事^じを聞^きいてから借^かりる。
 - ・物^{もの}を借^かりるときは職^{しよく}員^{いん}に申^{もう}し出^でる。
 - ・借^かりた物^{もの}はその日^ひのう^かちに必^{かな}ず持ち主^{もし}に返^{かえ}す。
- 6 人^{ひと}の物^{もの}には勝手^{かって}に触^{さわ}らない。
- 7 自分^{じぶん}の舎室^{しやしつ}以外^{がい}は、勝手^{かって}に入^{はい}らない。
- 8 用事^{ようじ}がないときは、舎務室^{しやむしつ}に入^{はい}らない。
- 9 男子^{だんし}は女子^{じよし}棟^{とう}へ、女子^{じよし}は男子^{だんし}棟^{とう}へ入^{はい}らない。
- 10 ベッドに必要^{ひつよう}以外^{がい}の物^{もの}は持^もち込^こまない。

自由時間の過ごし方

- 1 ラジカセでCDやテープを聴くときは、周りの人の迷惑にならないように、音の大きさに気をつける。
- 2 テレビを見るときは、みんなが見えるようにテレビに近づき過ぎないようにする。
- 3 テレビ、ビデオ、パソコン、ゲームを使うときは、一人で使わず、交代しながらみんなを使う。
- 4 娯楽室の本やおもちゃ、ビデオテープは使用したら元の場所に返す。
- 5 テレビゲームは決められた場所と時間を守って使う。
- 6 体育館、グラウンドで遊ぶとき、学校に行くときは、舎務室にいる先生に申し出て、自分の名札をホワイトボードに付ける。
- 7 外出するときは必ず舎務室にいる先生に申し出て、外出簿に記入する。
 - ・帰舎時間と行き先は必ず守る。



1 ひじょう な 非常ベルが鳴ったとき

- (1) ひじょう な 非常ベルが鳴ったら、していることをやめてその場で静かに指示を待つ。
- (2) そうじ 掃除をしているときは掃除機のスイッチを切る。
- (3) ひじょうほうそう き 非常放送を聞く。
- (4) しゅつかばしよ ひじょうぐち ひなんばしよ かくにん 出火場所、非常口、避難場所を確認する。
- (5) せんせい しじ にしたがって避難する。

2 ひなん こうどう 避難するときの行動

- (1) おさない、はしらない、しゃべらない、もどらない（お、は、し、も）をまもって避難する。
 - ・まえ ひと お こ 前にいる人を追い越したり押したりせず、あわてずに避難する。
 - ・かいだん はゆっくりと一段ずつ降りる。
 - ・はし 走らずに、すばやく行動する。
 - ・ハンカチでくちを押さえて避難する。

※ 話をしながら避難すると、せんせい しじ わ 先生の指示が分からなくなります。

※ ひ で 火が出ると同時に煙も出ます。煙をくち吸うと苦しくなり、動けなくなります。
煙をくち吸わないようにするために、ハンカチで口を押さえます。

3 ひなんばしよ たいど 避難場所での態度

- (1) へや 部屋ごとに並ぶ。
- (2) せんせい しじ き 先生の指示を聞いて、動かずに静かにする。
- (3) なまえ よ 名前を呼ばれたら返事をする。

4 じしん こうどう 地震のときの行動

- (1) じしん 地震でゆれているときは、その場を動かさない。
- (2) ちか つくえ 近くに机やテーブルがあるときには、その下に入り動かさないようにする。
 - ・ ちか つくえ 近くに机やテーブルがないときには、かべ 壁を背にして座る。
 - ・ ロッカーやまど 窓から離れるようにする。
 - ・ あたま りょうて おお まくら ほ ご ひなん 頭を両手で覆ったり、枕やクッションなどで保護して避難する。
- (3) ゆれがおさまったら避難する。
せんせい しじ ひなん 先生の指示にしたがって避難する。

5 やかん ひなん こうどう 夜間、避難するときの行動

- (1) こしをかがめて、くちて口に手をあてたりパジャマのそでをあててひなん避難する。
- (2) よくじつ ふく もつて ひなん翌日の服を持って避難する。

6 ひじょうじ こうどう 非常時の行動

- (1) せんせい しじにしたがってこうどう行動する。
 - ・あわてずおちついてこうどう行動します。

※きけんなのでかってこうどう勝手な行動はしてはいけません。

7 ぼうさい 防災について

- (1) しょうかき ひじょうや非常ベルは、ひつよう必要なとき以外はいがいさわらない。
- (2) かんちき、スプリンクラーにはさわらない。
 - ・かんちき かじし知らせるためのものなのでぜったい絶対にさわらない。
 - ・スプリンクラーはひをけすためのものなのでぜったい絶対にさわらない。
- (3) かさい ばっけん火災を発見したときは、せんせいし知らせる。

※かじだけでなく、いじょう異常があったときはすぐにし知らせてください。



1 防犯ブザーの使い方

- (1) 外出する時や帰省するときは、必ず持って出かける。
- (2) ブザーはすぐ使えるように、バックにつける。
※ポケットやバックの中に入れると、すぐに取り出すことができません。
※間違えて鳴らしてしまったときは、周りの人に謝りましょう。

2 外出先での避難の仕方

- (1) 知らない人に追いかけられたり、物をとられそうになったときは、ブザーを鳴らす。
- (2) 大きな声を出して、周りの人に助けを求める。
- (3) 近くの家や店に駆け込んで助けてもらう。
- (4) 寄宿舍や学校に電話をかけて、先生方に知らせる。
※怖い思いをしたときは、先生方や家族の人に話しましょう。

3 窓の閉め方

- (1) 窓を閉めるときは、必ず鍵をかける。
- (2) カーテンをする前に、鍵がかかっているか確認する。
- (3) 就寝前、登校前、食事の前など、部屋を空けるときは、必ず鍵をかける。
- (4) 先生方の指示があったときは、速やかに窓を閉め、鍵をかける。

4 寄宿舍内での避難の仕方

- (1) 緊急事態が発生したとき（緊急コールが鳴ったら）は、先生の指示に従い、急いで各棟に戻り、近くの舎室や2階の娯楽室に入る。
- (2) 窓の鍵を閉め、カーテンをかける。
- (3) 室内の電気を消す。
- (4) 窓から離れて静かに待つ。
※舎室にいる人は、先生の指示に従い、部屋の中から鍵をかけて静かに待ちましょう。
※舎室には入れなかった人は、2階の娯楽室まで急いで逃げましょう。
※先生がドアを開けるまで、部屋から勝手に出てはいけません。
※娯楽室では上靴（サンダル）を持って避難しましょう。



1 健康^{けんこう}について

- (1) 早寝^{はやね}、早起^{はやお}きをしよう。
- (2) 朝^{あさ}、昼^{ひる}、晩^{ばん}、きちんと食べよう。
- (3) 飲み過ぎ^{のす}、食べ過ぎ^たに気をつけよう。
- (4) 外出^{がいしゅつ}するときは、暖かい服装^{あたたかくそう}をしよう。
- (5) 外^{そと}から帰^{かえ}ったら、うがい、手洗^{てあら}いをしよう。
- (6) 風邪^{かぜ}をひかないように、健康^{けんこう}管理^{かんり}をしよう。
- (7) お風呂^{ふろ}に入ろう。
- (8) 適度^{てきど}な運動^{うんどう}をしよう。

2 日常生活^{にちじょうせいかつ}について

- (1) 自分^{じぶん}のことは自分^{じぶん}でしよう。
- (2) 自分^{じぶん}から家^{いえ}の手伝^{てつだい}いをしよう。
- (3) 外出^{がいしゅつ}するときは、行き先^{いきさき}と帰宅時間^{きたくじかん}を家^{いえ}の人^{ひと}に伝えよう。
- (4) 一人^{ひとり}で遠い所^{とおところ}や知らない所^{しところ}に行くのはやめよう。
- (5) 交通事故^{こうつうじこ}などに気をつけよう。
- (6) 長電話^{ながでんわ}をするのはやめよう。
- (7) お金^{かね}の無駄遣^{むだづか}いはやめよう。

[Redacted Box]

じょうきゅうせい じかく も
～上級生としての自覚を持ちましょう～

1 きしゅくしゃせいかつ まも ねんせい てほん こうどう
寄宿舎生活のきまりを守り、1年生の手本となるように行動しましょう。

- (1) にっか じかん まも おく こうどう
日課の時間を守り、遅れないで行動しましょう。
- (2) かかり しごと へや しごと せきにん も おこな
係の仕事、部屋の仕事は責任を持って行いましょう。
- (3) じぶん かって こうどう
自分勝手な行動はやめましょう。

2 1ねんせい おし
1年生にやさしく教えてあげましょう。

- (1) せんせい ともだち なまえ おし
先生や友達の名前を教えてあげましょう。
- (2) きしゅくしゃ いろいろ ばしょ おし
寄宿舎の色々な場所を教えてあげましょう。
- (3) にっか おし
日課やきまりを教えてあげましょう。
- (4) わからないこと こま しんせつ おし
わからないことや困っていることがあるときは、親切に教えてあげましょう。



社会人になるにあたっては、仕事ばかりではなく、身の回りのこと、健康管理のこと、人とのつきあい方など、学校や寄宿舎で学んだことを活かして生活していただくかなければなりません。もう一度確認してみましょう。

1 健康に関すること

- (1) 早寝早起きをしましょう。
 - ・目覚まし時計を使うなどして、決まった時間に一人で起きましょう。
 - ・夜更かしをすると、朝の目覚めがわるくなり、一日の生活リズムが崩れてしまいます。
- (2) 洗面、歯みがきをしましょう。
 - ・洗面は、朝と寝る前に必ず行いましょう。
 - 汗をかいたときや、顔が汚れたときにも洗いましょう。
 - ・歯磨きは、毎食後と就寝前に行いましょう。
- (3) 好き嫌いをしないで食べましょう。
 - ・食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけましょう。
- (4) 体の清潔に気を配りましょう。
 - ・毎日お風呂に入りましょう。
 - ・汗をかいたときは、着替えをしましょう。
- (5) 具合が悪いとき、けがをしたときは病院に行きましょう。
 - ・保険証、お金、診察券などをもって行きましょう。

2 マナーに^{かん}関すること

- (1) 身だしなみに^き気をつけましょう。
- ・ひげをそりましょう。
 - ・つめ切り、^{みみそうじ}耳掃除をしましょう。
 - ・^{かみ}髪^けの毛をととのえましょう。
 - ・^{かみ}髪^けの毛が伸びたら、^{りびよういん}理美容院^いに行^きって切りましょう。
 - ・^{よご}汚れやほころびのない、きれいな服を身^みに付^つけましょう。
 - ・^{きせつ}季節や^{ばめん}場面、^{もくてき}目的にあ^あった^{ふくそう}服装をしましょう。
- (2) ^{れいぎただ}礼儀正しくしましょう。
- ・^{じぶん}自分^{すす}から進^{すす}んであいさつをしましょう。
 - ・^{としうえ}年上^{ひと}の人や初めて会^あう人^{ひと}には「です」「ます」などの^{けいご}敬語^{つか}を使いましょう。
 - ・「^{ねが}お願い^しします」「^あありがとう^ございます」「^{しつれい}失礼^しします」「すみません」など、
きちんと^{つた}伝え^えましょう。
- (3) ^{でんわ}電話^{あいて}をかけるときは相手^{かんが}のことを考^{かんが}えましょう。
- ・^{あさはや}朝早く、^{よるおそ}夜遅く^にかけるのはやめましょう。
 - ・^{でんわ}電話^がつな^なが^つたら、はじめに^{じぶん}自分^{なまえ}の名前^{つた}を伝え^えましょう。
 - ・^{ようけん}用件^をきちんと^{つた}伝え^え、^{なが}長く^{はな}話^{はな}すことはやめましょう。
- (4) ^{がいしゅつ}外出^{ほうもん}、訪問^{あいて}するときは相手^{かんが}のことを考^{かんが}えましょう。
- ・^{いえ}家^{ひと}の人に、^い行き^{さき}先^{きたくじかん}や帰^{かへ}宅^{たく}時間^{じかん}などを^{つた}伝えてから^で出^でかけましょう。
 - ・^{まえ}前^{あいて}も^{つごう}って^き相手^{ほうもん}の都^は合^あを^き聞^きいてから^{ほうもん}訪問^{ほうもん}しまし^ましょう。
- (5) ^{かね}お金^{たいせつ}は大切^{つか}に使^{つか}いましょう。
- ・^{きゅうりよう}給^{こづか}料^かや小^か遣^{げつ}いは1ヶ月の^{よてい}予定^たを立て、^{けいかくてき}計^{つか}画的^{つか}に使^{つか}いましょう。
 - ・できるだけ^{ちよきん}貯^{ちよきん}金^ををしまし^ましょう。
- (6) ^{せきにん}責任^{こうどう}ある行^{こう}動^{どう}をとりましょう。
- ・^{さけ}お酒^{たばこ}、^はタバコ^はは20歳^ちから^はです。20歳^ちまでは^{ほうりつ}法律^{きんし}で禁^{きん}止^しされています。
- (7) ^{だんじょこうさい}男女交^{せつど}際^{せつ}は節^{せつ}度^{かた}ある接^{せつ}し方^{かた}をしまし^ましょう。
- ・^{ひつよういじょう}必要^を以上^をにか^をか^をわるのはやめ^をま^をしょう。

(8) 休みの日は、大切に過ごしましょう。

- ・普段できない身のまわりのこと（洗濯、掃除、買物、料理など）をしましょう。
- ・自分の好きなことをして、リフレッシュしましょう。

(9) 寄宿舍を訪問するときのマナー

- ・社会人としてあいさつや態度、服装などを心がけ、礼儀正しく行動しましょう。
- ・前もって、進路の先生や寄宿舍に電話をかけてから訪問しましょう。
- ・生徒、職員にあいさつをしてから帰りましょう。
- ・訪問時間は、午前10時から午後4時までとします。
- ・話す場所は食堂とし、舎室の出入り（各棟の出入り）は禁止とします。

※卒業生といっても皆さんは一般の人と同じ立場です。棟や舎室は、各生徒のプライベートな場所なので、入ることができません。自分が社会人であることを忘れずに、生徒たちの見本になるように行動しましょう。

※社会に出たら、一人で生活する人もいます。できることは自分から進んですること、できないことは周りの人に助けってもらうことも大切です。つらいことや困ったことがあるときは、家族の人や信頼できる人に相談しましょう。

〈帰省するとき〉

- ・家族の人に、帰省することを電話で連絡しましょう。
- ※当日、お家の人と連絡が取りにくい場合は、前の日に連絡してもいいです。
- ・荷物がたくさんにならないように、持ち物を準備しましょう。
- ・準備ができたなら、事務室に行き、帰省バッグを受け取りましょう。
- ・バスカード（JR代）、療育手帳、身分証明書などの必要な物を確認しましょう。
- ・自宅に着いたら、寄宿舎へ電話をしましょう。
（保護者が途中で迎えにきた場合は、会った時点で連絡しましょう）

〈帰舎するとき〉

- ・自宅を出発するときは、寄宿舎に電話で連絡しましょう。
（途中で保護者に送ってもらったときは、別れたときに連絡しましょう）
- ・寄宿舎に到着したら、事務室に行き、帰舎したことを報告しましょう。
- ・自宅に到着したことを連絡しましょう。
- ・バスカード（JR代）、療育手帳、身分証明書などの必要な物を職員に預けましょう。

〈バス乗車中のきまりについて〉

- ・お菓子や食べ物を食べてはいけません。
- ・ゲーム機や音楽プレイヤーを使用してはいけません。
- ・水分補給はなるべく乗り換えの待ち時間でしましょう。
- ・乗車前に用意した物を持ち込みましょう。（500mlペットボトルか水筒のみ）
- ・途中で購入をすることはしてはいけません。
- ・のどが乾いたときは飲んで良いですが、他の乗客に迷惑がかからないようマナーを守り、後片付けを必ずしましょう。

〈バス乗車のマナーについて〉

- ・周囲の人に迷惑をかけないように、静かに行動しましょう。
- ・動き回ったり、後ろや前の人に話しかけたりしないようにしましょう。
- ・音の出る物は使用しないようにしましょう。
- ・男子同士、女子同士で席をつめて座りましょう。
- ・お年寄りや小さな子どもには席を譲りましょう。
- ・荷物は周囲の人の迷惑にならないよう、足元やひざの上に置きましょう。
- ・注意をされたら、素直に聞きましょう。
- ・降りるときは「ありがとうございました。」とお礼を言いましょう。

〈トイレを借りるときのマナー〉

- ・トイレを借りる場合は許可をもらい、きれいに使いましょう。
（江差方面に帰省する生徒は宮野郵便局、函館方面に帰省する生徒は国縫のエネオスが利用できます）
- ・使用したあとは「ありがとうございました。」とお礼を言いましょう。
- ・マナーを守って利用しましょう。