

令和8年度（2026年度）

高校生活の心得

令和8年4月1日発行



北海道今金高等養護学校

発行：生徒指導部

協力：生活指導部（寄宿舍）

はじめに

高校生活の心得には、今金高等養護学校の生徒一人一人が在学する3年間で確かな成長をし、卒業後に社会の決まりをしっかりと守って人生を送ることができるよう、その準備段階としてマナーなどが書かれています。

今金高等養護学校で過ごす全員が、気持ち良く学校生活を送るため、学校全体を大切に想う心や先輩や後輩、同学年の仲間を大切に想う心、そして、自分自身を大切にする心を育むため、全員でこの「高校生活の心得」を大切に、学校生活を送っていきましょう。

1 登校

- (1) 登校時間（8：45）に間に合うように登校する。
- (2) 玄関に入る前には、靴の泥や衣服についた雪を落としてから入る。帽子は脱ぐ。
- (3) 傘を使用した場合は、できるだけ傘から雨粒を取り除いてから傘立てに立てる。
- (4) 靴箱の【上の段】には上靴、【下の段】には外靴を入れる。
- (5) 靴のかかとはふまず、ひもはしっかりと結んでおく。
- (6) 忘れ物をしたら、速やかにHRの先生に報告し指示を仰ぐ。時間にもよるが、寄宿舎に忘れ物を取りに行くときは、生徒玄関（8：45以降は職員玄関）から出て取りに行く。
※悪天候などで先生が許可したときのみ、渡り廊下を通ってもよい。
- (7) 通学生については、音楽プレイヤーや携帯型ゲーム機の使い方について注意すること
※詳しくは校則集を読むこと

2 あいさつ

- (1) 自分から先生方や他の生徒、来校者にあいさつすることを心掛ける。
- (2) あいさつをするときは、相手の方を向いてからする。この時、言葉を発してから礼をする。

【あいさつの例】

朝、登校時：「いってきます」 「おはようございます」

学校内で大人とすれ違ったとき：「こんにちは」 「お疲れ様です」

下校時：「さようなら」

3 更衣・更衣室の使い方

- (1) 更衣室に入るときは、ノックを3回する。「失礼します」と言ってから入る。
- (2) 着替えをする前に、必ず戸・カーテンを閉める。
- (3) 着替えた服は、きちんとハンガーに掛けるか、たたんで棚に入れる。
- (4) 着替えるときは、周りの人の迷惑にならないように着替える。
- (5) 大声で会話したり、用事もないのにうろうろしたりするのはやめる。
- (6) ロッカーの中は常に清潔に、整理整頓しておく。
- (7) 着替えたものや汚れた衣類は、必ずその日の内に持ち帰り洗濯をする。
- (8) 下校時にはジャージ、作業服などは持ち帰る。ただし、ハンガー、帽子、ベルト、汗拭きシートは置いて帰っても良い。

4 トイレの使い方

- (1) 個室はノックしてから中に入り、内側から必ずカギをかける。
- (2) 使った後は必ず水を流し、完全に流れたか確認してから出る。
- (3) 床や便器を汚さないように気をつける。汚したときは自分で後始末をし、できないものについては先生に報告する。
- (4) トイレから出る前に、鏡で衣服の乱れを確認する。
- (5) 洗面台や排水溝にゴミや髪の毛がたまらないようにする。

5 授業について

- (1) 始業時間までに学習場所にいること。
- (2) 授業をする場所や持ち物などは事前に確認する。
- (3) 授業に遅れた場合、静かに教室に入り、遅れた理由を先生に伝える。
- (4) 体調不良やトイレ等の理由で授業を抜きたい場合は、先生に伝える。
※体調があまりにも悪く、一人での移動が不安なときは先生が付き添う。

6 入室・退室について

職員室・保健室・校長室・事務室などに用事があるときは、以下のことを守りましょう。

- (1) 入室
 - ア 上着や帽子を脱ぎ、カバンは廊下において入る準備をする。
 - イ 身だしなみを整える。

ウ 入るときは、3回ノックをしてから戸を開ける。

エ 『失礼します。』と先生方に聞こえるように言ってから、礼をする。

オ 学科、学年、氏名を言って、用事のある先生がいるか確認する

カ 戸が閉まっていた場合は、入室してから戸を閉める。

(2) 入室後

用事のある先生のところまで近付き、挨拶をする。

先生が話し中のとき：「お話し中、失礼します。」と言ってから用件を話す。

先生が仕事中のとき：「お仕事中、失礼します。」と言ってから用件を話す。

先生が電話中のとき：廊下で静かに待ち、終わってから再入室する。

(3) 退室

ア 戸を開ける前に出口の前で止まり、先生方が聞こえるように『失礼しました』と言ってから、礼をする。

イ 退室する時は、静かに戸を閉める。

7 休み時間の過ごし方

(1) 廊下・階段

ア 廊下や階段では走ったり飛び降りたりせず、安全に気を付ける。

イ 複数人で歩く場合でも、広がって歩かないように気を付ける。

ウ 座り込んだり、大人数で集まったり、通行の妨げにならないようにする。

(2) 勝手に校舎外に出ない。校舎外に出る場合は、必ず先生（担任など）の許可を得る。

(3) 誰もいない教室（自分の教室以外）に授業以外で入らない。用があるときは、その教室の担当の先生にことわってから入室する。（特別教室を含む）

(4) 歯磨き、トイレ、水飲み、着替え、次の学習で使う物の準備などを早めに済ませ、始業時間に余裕を持って移動する。

(5) 体育館や音楽室を利用する場合は、先生（担任など）の許可を得て、立ち会いのもと行う。また、5分前には片づけを終え、次の学習場所に移動する。

8 給食

(1) 配膳前や食べる前に、きれいに手を洗い、清潔なハンカチで拭く。

(2) 配膳時は身支度を調べ、協力して衛生的に行う。（作業服での配膳禁止）

※下膳、清掃はHRのルールに従う。

(3) 食事のマナーを守って楽しく食事をする。

(4) バランスよく食べる。好き嫌いせず、食べる努力をする。

※アレルギーや盛りつけ量については、ホームルームの先生と相談する。

(5) 食べているときや下膳のときに、汚してしまった場合はきれいにする。

9 下校

(1) 用事のない人は、すみやかに下校する。

| | 下校時間 | 部活動がある場合 | 委員会がある場合 | 施錠時間（目安） |
|---|--------|------------|------------|----------|
| 月 | 15時20分 | 最大16時20分まで | — | 15時30分 |
| 火 | 15時20分 | — | 最大16時20分まで | 15時30分 |
| 水 | 15時20分 | — | — | 15時30分 |
| 木 | 15時20分 | 最大16時20分まで | — | 15時30分 |
| 金 | 13時30分 | — | — | 13時30分 |

※部活動の強化練習がある場合は、下校時間が変わることもあります。

※施錠時間を過ぎてしまった場合は、職員玄関から出ること。

- (2) 理由があって学校に残る場合は、先生の許可をもらい、指示に従う。
- (3) 帰る前に机の上と中、ロッカーを確認し、整理整頓を心がける。
- (4) 靴は決められたところに入れて帰る。【上の段】が上靴、【下の段】は外靴。
- (5) 寄り道をせず、まっすぐ寄宿舍、自宅に帰る。
- (6) 通学生については、音楽プレイヤーや携帯型ゲーム機の使い方について注意すること（詳しくは校則集を読むこと）。

10 持ち物について

- (1) 自分の持ち物には、必ず名前を記入する。
- (2) 学校で使わない物（学習に必要な物）は、持ってこない。
- (3) 着替える服や勉強道具の忘れ物をしないために、前の日に準備する。
- (4) 物をなくしたときは、すぐ先生に報告する。
- (5) ちり紙とハンカチは、常に携帯する。
 - ア 着替えをしたら移し替える。
 - イ 毎日、清潔なものと交換する。
- (6) 生徒同士の物の貸し借りは原則禁止する。
- (7) 忘れ物をした場合、気が付いた時点で担任の先生や授業担当の先生にすぐに伝える。

11 タブレット端末の使い方について

- (1) 学習の目的で使用することを基本とする。
- (2) 使用できる場所は学習する教室として、廊下やトイレ、更衣室などでは使用しない。
- (3) 保管場所は、HR教室とする。

- (4) 充電については、HR教室のみで行う（決められたコンセントを使用する）
- (5) 動画視聴については、学習内容に適切なもののみを鑑賞する。
また、視聴の際は周囲に配慮をする。
- (6) 基本的な設定（IDやパスワードなど）については勝手に変更しない。また、学習に必要なでないアプリケーションも勝手にインストールしない。

12 人との関わり方について

- (1) いじめにつながるような行動、言動を絶対にしない。
※自分はいじめと思っていなくても、相手がいじめられたと感じた場合は、特別な指導の対象になる場合がある。
- (2) 他者への思いやりを持ち、助け合う気持ちを持つ。
- (3) 相手の個性を大切に思い、お互い様の精神で接する。
- (4) 自分の言動に責任を持ち、失敗を他人のせいにはしない。
- (5) 金品や物の貸し借りなど、トラブルの原因になることはしない。
- (6) 人と関わるときのマナーを守る。
 - ア 自分本位なコミュニケーションをしない。（自分の話ばかりする、相手のことを考えずに一方的に話し掛ける、しつこくする など）
 - イ 相手の立場にたって、相手の嫌がる言動はしない。
 - ウ 相手から直接きいた話であっても、本人のいないところで、不用意に第三者に話したりうわさ話を広めたりしない。
 - エ TPO（時間、場所、場合）や相手に応じた言葉遣い、呼び方を心掛ける。
 - オ 身体接触はしない。登下校時及び学校生活全般においてパーソナルスペースやプライベートゾーンを意識し、相手や周りに不快な思いをさせないように留意する。
 - カ 交際は高校生として節度を持った交際をすること。周囲に認められるよう適切な交際をするよう努めること。
 - キ 悩み等はため込まないようにし、教職員・保護者等に相談すること。

【パーソナルスペース（参考）】

- ・密接距離：0 cm～45cm 家族など、とても親しい人との距離
- ・個体距離：45cm～120cm 親しい友達との距離
- ・社会距離：120cm～350cm 先輩や先生など、目上の人との距離
- ・公衆距離：350cm～ 全校集会や講演会での話をする人との距離

13 先生・外部の方との関わり方について

- (1) 敬語（～です／～ます）を使って話す。
- (2) 身体接触はしない。

14 公共の場での過ごし方について

- (1) 周囲の状況をよく確認し、各場所のルールとマナーを守る。
 - ア 自分本位な過ごし方をしない。（自分勝手な行動、その場のルールやマナー違反など）
 - イ 他の利用者の立場にたって、相手の嫌がる行動・言動はしない。
 - ウ TPO（時間、場所、場合）や相手に応じた過ごし方を心掛ける。
 - エ 身体接触はしない。登下校時及び学校生活全般においてパーソナルスペースやプライベートゾーンを意識し、相手や周りに不快な思いをさせないように留意する。

主な公共の場

- ・学校内敷地、施設内
- ・寄宿舍内施設（ラウンジを含む）
- ・帰省、帰舎中や遠征中のバスなど公共交通機関を利用するとき
- ・学校外公共施設（例 遠征中のホテル、授業で利用する施設など）
- ・学校外での対外活動の場

※登校日だけでなく、普段から高校生として求められる生活態度を心がけること

付則

- | | | |
|-------------|------|------|
| 令和3年（2021年） | 4月1日 | 一部改正 |
| 令和4年（2022年） | 4月1日 | 一部改正 |
| 令和7年（2025年） | 4月1日 | 一部改正 |
| 令和8年（2026年） | 4月1日 | 一部改正 |