

新年度オリエンテーション

充実した中学校生活のために



相楽東部広域連合立和東中学校

〒619-1212

京都府相楽郡和東町釜塚北ノ畑1

電話 0774-78-2012

FAX 0774-78-2047

はじめに

いよいよ新年度、新学期がスタートしました。今日から新しい自分探しの旅のスタートです。様々な体験を通して、今までとは違う新しい自分を見つけよう。

また、先輩達の築いてきた伝統を受け継ぎ、その上に自分たちの知恵と力で新たな伝統を築いていこう！そして、自分の未来を切り開こう！

和東中学校とは

昭和22年5月、組合立中学校として出発しました。

昭和31年10月、町村合併で和東町立和東中学校となり、

昭和38年4月、新校舎ができて現在の場所に移りました。

平成21年4月、相楽東部連合立の中学校として新たに出発しました。

そして、卒業生は6000人以上を超え、いろいろな方面で活躍しています。

和東中学校の生徒として

校 訓

前進 自立 心 元気

教育目標

互いを認め合い、物事を深く考え、
主体的に最後までやり抜く力を育てよう。

目指す生徒像

自分を大切にし、人も大切にできる生徒

生活目標

- ・明るく、元気にあいさつをしよう。
- ・人や物を大切にしよう。
- ・規律ある学校生活を送ろう。

和束中学校の生活

【自分をみがこう】

- ・基本的な生活習慣を確立しよう。
- ・大きな声であいさつをしよう。
- ・人の話をしっかり聞こう。
- ・学校をきれいにしよう。
- ・正しい言葉遣いをしよう。

(話す相手、場所、時間などを考える。進路面接で問われるのは人柄です。人柄は言葉の選び方、言葉の端々に出るものです。普段から気をつけましょう。)

- ・持ち物には必ず名前を書こう。(靴やカバン類も)
 - ・学校生活に不必要な品物(お金・携帯電話、スマートフォンなど)は持って来ないようにしよう。
 - ・お互いを認め合い、尊敬しあおう。
 - ・みんなで決めたことは、協力し合って全員で実行しよう。
- (一人はみんなのために、みんなは一人のために、一致団結して取り組もう。)
- ・善悪をはっきり言える真の友人・仲間になろう。

【服装は】

- ・和束中学生として、正しい服装で、身なりにも心にも誇りを持とう。
- ・学校生活に必要でない物は身につけたり、持ってきたりしない。

【特別活動とは】

<生徒会>

- ・本部役員〔会長1名、副会長1名、議長1名、書記1名、会計1名〕
- ・学級委員(各クラス男女1名ずつ)
- ・専門委員〔図書委員・美化委員・保健委員〕

<部活動>放課後に行われる各部による活動

【職員室について】

- ・職員室の近くには、玄関・校長室があり、高校の先生や様々な方がお見えになります。騒がしくすると、どんな印象を与えるでしょうか。

また、職員室には大切な電話もかかってきます。このようなことを考えて、みなさんは中学生にふさわしい行動をしてください。

- ・生徒の職員室への入室は禁止です。用事があるときは、出入り口から先生を呼ぶようにしよう。
- ・来室の時には、荷物は職員室の前に置き、服装を整えよう。
- ・用事のある場合は、ノックをして
「失礼します。〇年の〇〇です。◇◇先生はいらっしゃいますか。」と大きな声できちんとした言葉遣いで話そう。
- ・体育や部活動などでカギを借りたときは、すぐに返しましょう。
- ・「ありがとうございました。」「失礼しました。」と言ってからドアを閉めましょう。

和束中学校の一日

よりよい学習効果を得るためには、一日リズムよく生活することが大切です。リズムよく生活すると、身体の調子もよい状態が保たれ、脳も活性化します。

登 校

- ・ 欠席、遅刻は必ず学校に連絡する。（８時１５分までに、保護者の方に連絡をしてもらってください。）
- ・ 登下校時の飲食や寄り道はせず、安全に登下校しよう。
- ・ 昇降口では、下靴を上靴にはきかえて、上下まちがわずに靴箱に入れる。（上段に上靴、下段に下靴）
- ・ 登校したら、教科書などを机の中に入れ、かばんは後ろのロッカーにしまおう。
- ・ ８時３０分には教室で席に着席しておこう。（教室に入っていない場合は遅刻になります。）

朝学活

- ・ ８時３０分からは、朝読書を始めよう。
- ・ 先生や係の人の連絡はしっかり聞こう。

授 業

- ・ 授業のチャイムまでに席につき、教科書・ノートなどを机に出して、先生を待とう。
- ・ 授業の始めと終わりには、号令係の合図で「起立・礼」をしっかりとやろう。
- ・ 授業には受け身にならず、積極的に参加しよう。

休み時間

- ・ 休み時間は遊び時間ではなく、次の授業の準備をする時間なので、トイレに行ったり、体育の服装に着替えたり、次の授業の教室へ移動したりするなど、余裕を持って行動しよう。
- ・ 教室や廊下で走ったり騒いだりせずに過ごそう。

給 食

- ・ ４時間目の授業が終わったら、給食当番の班は、白衣を着て配膳室に食缶等を取りに行く。
- ・ 補助当番の班も協力して準備を行う。
- ・ 準備や手洗い等ができて全員が着席したら、「いただきます。」の号令で食べ始める。
- ・ 終了のチャイムが鳴ったら、「ごちそうさまでした。」の号令で後片付けを始める。それまでは立ち歩いたりせず、着席しておく。
- ・ 給食当番の班は、食缶等を配膳室に返す。

昼休み

- ・ 15分間あるので、午後の授業に備えよう。
- ・ 清掃時間の2分前に予鈴のチャイムが鳴るので、清掃場所へ移動しよう。

Q & A

Q 昼休みには何ができるの？

A 図書館が開館されます。図書室の本を読むこともできるし、所定の手続きで本を借りることもできます。授業でわからないことがあれば、この時間を利用して質問しましょう。

清 掃

- ・ 10分間で、班のみんなと協力してきれいに清掃しよう。
- ・ 自分たちで考えて、隅々まできれいにしよう。
- ・ 清掃終了のチャイムが鳴るまで、しっかり清掃活動しよう。
- ・ チャイムが鳴ったら後片づけをし、そうじのまとめをしてから速やかに教室に戻ろう。

終学活

- ・ 班長が中心になって班で一日のまとめを行おう。
- ・ 翌日の時間割や持ち物、宿題をしっかりと確認しよう。

部活動

- ・ 終学活が終わったら、早く活動場所に行き部活動を始めよう。

下 校

- ・ 交通ルールを守り、安全に下校しよう。
- ・ 寄り道などせず、速やかに帰宅しよう。

～1日1日を大切に、充実した学校生活を送ろう！～

服装について

- 制服は、学校指定のブレザー・ズボン・スカート・ポロシャツ・ベストを着用し、中学生らしい服装で過ごす。

- ① ブレザー・ポロシャツについて、襟は立てず・第1ボタンははずしてもかまわない。
- ② スカートの丈はひざ下とする。
- ③ 寒いときはベージュのストッキングを着用しても良い。
- ④ カーディガン・セーターについて（黒・白・グレー・紺・茶・ベージュ）はブレザー着用時のみ可とし、ブレザーの裾や袖から大幅にはみ出さないサイズとする。カーディガン・セーターでの学校生活での活動は認めない。
- ⑤ 学校指定のウィンドブレーカーについて、登下校や体育の授業・部活のみで着用可。
- ⑥ 自分の体調に合わせて、華美でないブランケットを、教室の授業中のみ使用可。

- その他

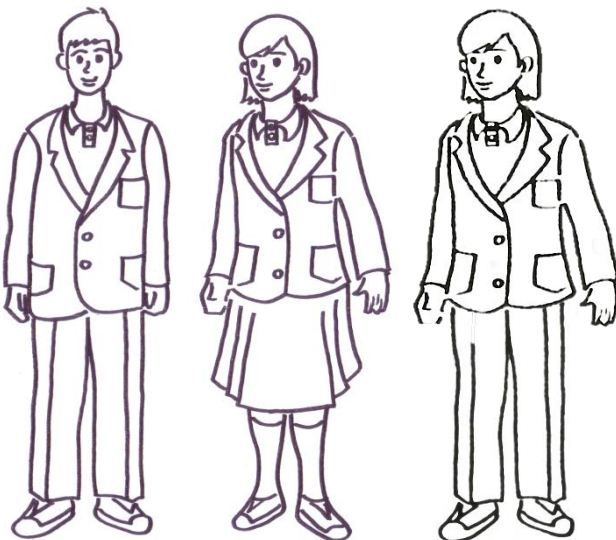
頭髮は、髪飾り・脱色等の加工は禁止。また、化粧（色つきリップ）・アイプチ・マニキュア・ピアス・ネックレス（スポーツ系含む）・ブレスレット（スポーツ系も含む）など禁止。

※学校に不必要なものは持ってこない。

- 生徒会本部が中心となり校則改定に取り組んだ内容

- ① 靴下は白、グレー黒、紺を基調とする。ワンポイントは可。（ルーズソックスは不可）
- ② 靴は運動に適した靴とする。
- ③ ポロシャツの下は白、黒、グレー、紺のシャツ（ワンポイント・体操服可）とする。部活動で購入したTシャツは禁止。

冬の服装



夏の服装



学習について

I 授業について

(1) 学習目標を意識した学び

- 授業にはその時間に学習する目標と態度目標が示されます。それを意識して学習しましょう。
- 教科の学習の進め方については各教科で説明されます。

(2) 和中スタンダード

「和中スタンダード」は教室に常に掲示しています。

授業を受ける上で、毎時間意識してほしい内容をまとめたものです。

それぞれの項目について、どんな意味があるかを理解し、実行していきましょう。



～学習の三箇条～

① 分からないことをそのままにしない!!

分からないことがあれば、人に聞いたり教科書や辞書等で調べたり、解決しよう!!

② 学んだことを説明ができるように!!

知っていることや学んだことを友達に教えることができ、理解ができたということです。
恥ずかしがらずに積極的に喋りましょう。

③ 仲間と協力し、学び合う!!

クラス全体がチームです。お互いを支え合いましょう。

〈授業までの流れ〉

◇ 休み時間に準備物の準備

休み時間のうちに準備物を出そう。もし、忘れ物がある場合は、授業が始まるまでに担当の先生に伝えましょう。

◇ チャイムで号令

◇ あいさつ時 机・服装・姿勢

あいさつ時は、机の位置・服装・姿勢を整えよう。

◇ 授業の目標、流れの確認

授業の初めには、目標(めあて・ねらい)流れを把握しよう。

◇ 聞く・書く・話す・読む(アクティブの時間)

書くとき、前を見るときなど、今何をする時か、メリハリをつけよう。

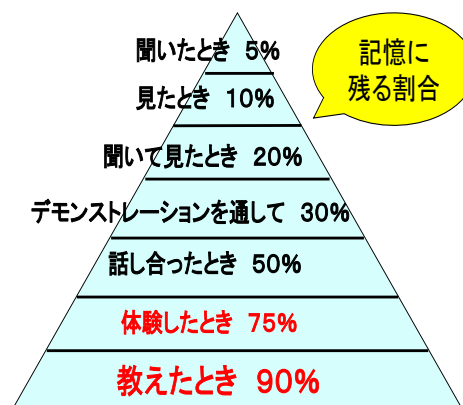
◇ 学習の振り返り

授業の終わりには、学習したことを振り返ろう。

2 アクティブ・ラーニング型の授業について

和東中学校では、すべての教科でアクティブ・ラーニング型の授業を実施しています。アクティブ・ラーニング型授業(教えることや話し合いが多い)を行うことで、従来の授業(聞くことが多い)よりも、学力が付き、これからの社会を生きていくうえで大切な姿(分からないことがあれば自分で解決できる)に近づくと考えています。

右の図は「ラーニングピラミッド」といわれる有名な研究結果であり、どのような活動をすれば、人間の記憶に残るかを表したものです。一方向だけで聞いたときに記憶に残るのは5%ですが、教えたときは90%、話し合ったとき50%は残ると言われています。



アクティブ・ラーニング型の授業とは

50 分の授業の中で、「アクティブ」の時間がある授業のことです。「アクティブ」の時間を長くとれるのが理想的で、そのために先生の説明の時間は短くしたいので、そのための工夫として、パワーポイントを利用して説明することが多いです。

3 定期テストについて

(1) 定期テストは年間4回あります。

1学期期末テスト	...	6月下旬	国・社・数・理・英・保体・技家
2学期中間テスト	...	10月中旬	国・社・数・理・英
2学期期末テスト	...	12月上旬	国・社・数・理・英・保体・技家
3学期期末テスト	...	3月上旬	国・社・数・理・英・保体・技家

(2) テストの受け方について

- テスト開始5分前には、着席して待とう。
- 机上には、鉛筆(シャープペンシル可)と消しゴムのみを置くこと。
- 監督の先生の指示に従ってしっかりとテストに取り組みましょう。

(3) テスト勉強について

①定期テストでは、約10日前に「テスト範囲表」が配られます。

・特に期末テストは「実技教科」(保体・技家)が増えるので、早めに始めよう。

②テスト範囲のワーク、配布プリント等を仕上げよう。教科書を音読しよう。

・提出物を仕上げるだけでなく、繰り返し解く、覚えるぐらいまで読み込むことが必要です。

③教科書や授業ノート、配布プリントを見直し、大事な言葉を抜き出すなどして、自分の参考書のような「自主学習ノート」を作ろう。※自主学習ノートが欲しい生徒は担任の先生に伝えてください。

4 家庭学習について

(1) 家庭学習の必要性

日々の学習習慣が、学力の基礎となります。家庭での学習習慣を確立しましょう。

- 家庭学習1時間をやりきろう!(予習・復習をしっかりとる。)
- 宿題だけに追われることなく、積極的に予習・復習をしよう。

iPad の利用の仕方

今の社会は、情報社会と呼ばれています。多くの人がスマートフォン等の情報端末に触れる生活を送っています。情報社会では、情報端末を正しく使うことが必要不可欠です。中学校においても、学習の一環として iPad を活用していきます。ルールを守って適切に扱えるようにしましょう！

1. iPad を利用してできること

(1) 授業において

- ・黒板やノート、メモを写真や動画として記録
- ・インターネットを活用した調べ学習
- ・アプリを活用した学習 などなど



(2) 授業外において

- ・生徒会活動
- ・部活動などの運動記録、分析 など



2. iPad 使用上のルール

(1) 授業や休み時間などで使用しない時は、各自の机の中もしくは保管庫に入れておくこと。

(2) iPad は家庭学習のために持ち帰ることが可能です。

持ち帰る場合 : 授業で使用できるよう充電をし、忘れずに持ってくること。

持ち帰らない場合 : 下校までに保管庫に入れて充電すること。(自分の番号のケーブルを使うこと)

(3) 休み時間(10分休み、昼休みなど)の使用について

学習に関わることに使用することは可能です。

(4) 画像のダウンロードについては授業で必要なときのみ行い、不要になったら消去すること。

(5) 授業で必要な場合を除き、休み時間などに他人の写真や動画、作品などを本人の許可なく撮影したりネットワークにあげないようにしましょう。(肖像権・著作権)

(6) 友達の iPad を勝手に触らないこと。また、iPad は貸さないこと。



(7) 3年間使用する iPad です。丁寧に扱うようにすること。破損した場合は必ず先生に知らせましょう。

給食について

1. 白衣について

- ① 配膳室に取りに行く時から配膳終了まで着用する。
※ 白衣を着ていないと、配膳室には入れません！
- ② 給食当番は週の給食最終日に白衣を持ち帰り洗濯し、翌週のはじめに白衣用ボックスに入れる。
- ③ 白衣を持ってくるのを忘れた場合は、忘れた人が4時間目開始までに職員室に借りに行き、その日の昼休み中に責任を持って返却する。

2. 配膳から返却まで

- ① 担当者は、給食の前・後に配膳台を水ぶきする。
- ② 給食当番は必ず手を洗い、清潔にする。
※ 清潔なハンカチ・タオルを持って来ましょう！
- ③ 給食当番は全員で協力し合って、給食を教室に運んだり、配膳室に返却したりする。
※ 給食準備時間は遊び時間ではありません！みんなで協力し、すばやく準備してゆっくり味わって食べましょう。
- ④ 給食終了のチャイムが鳴って、「ごちそうさま」をするまで自分の席で待つ。
※ 食器返却は、「ごちそうさま」の後にします。
- ⑤ くだものの皮は、入っていたナイロンの袋に入れて配膳室に返す。
- ⑥ 牛乳のストローは、教室の燃えないゴミ箱に捨てる。
※ 燃えないゴミは、毎日にゴミ捨てに行くようにしましょう！
- ⑦ 牛乳パックは、飲み残しがないか確認する。
- ⑧ パンの袋は結んで、パンのケースに入れて配膳室に返す。
- ⑨ ごはん用しゃもじは、配膳室で洗ってトレーに返却する。

3. ストローについて

*教室で管理を行います。



「食物アレルギー」ってなんだろう？

「食物アレルギー」とは 例) 卵、牛乳、小麦アレルギー

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは特定の食べ物に対して反応してしまうようになった状態のことをいいます。

- ・特定の食べ物を食べて具合が悪くなる
- ・皮膚にふれると、かゆくなったり、赤くなったりする



「食物アレルギー」が起す症状

かゆみ、じんましん、皮膚の赤み、お腹の痛み、吐き気、息苦しい、ゼーゼー呼吸する、くちびるの腫れ、口の中のかゆみなど



「食物アレルギー」から体を守る方法について

- ・原因食物を食べないようにする
- ・食べてしまったら薬を飲む又は病院に行く

学校給食や生活の中で注意が必要なこと

- ・献立表を確認して、食べられないものについては、栄養教諭と相談しながら食べられるものに変更して食べる。
- ・食べる前には、特定の食べ物が入っていないか確かめる。

学校給食は、単なるお昼ごはんではなく、友だちや先生と一緒に、栄養のバランスのとれた食事をする中で、健康や心身の成長を図ろうというものです。食物アレルギーのあるないにかかわらず、みんなが安全に安心して楽しく給食時間を過ごせるようにお互いに協力しましょう。

清掃活動について

★清掃の仕方

- ① 清掃開始2分前のチャイムが鳴ったら、担当場所に移動する。
鍵の必要なところは職員室に借りに行く。
- ② ゴミは、きちんと分類して捨てる。
→ 燃やすゴミ（紙類）：ゴミ箱大 燃やさないゴミ（ビニール・プラスチック）：ゴミ箱小
ゴミは掃除の最後に調理室横の外の倉庫へ持って行く。

教室

- ・ そうじが始まる前に、イスを机の上にあげて教室前方に移動させておく。
- ・ 床はほうきではき、はいた所からモップをかける。
- ・ 墨がついたり汚れがひどい時は、しっかり絞った雑巾でふく。
- ・ 黒板は、しっかり絞った雑巾か、黒板消しでふく。黒板の溝もきれいにする。（黒板下もチョークで汚れている場合はきれいにする）
- ・ 机・ロッカーの上、教室の窓などはきれいな雑巾でふく。
- ・ 黒板消しクリーナーは、週末に洗うこと。

廊下

- ・ ほうきで掃いたあと、隅々まで雑巾がけをする。
- ・ 窓はきれいな雑巾でふく。

トイレ（1F・2Fトイレ）

- ・ 床はシートでふく。
- ・ 手洗いはスポンジで洗い、雑巾で水気をふきとる。
- ・ 便器はブラシ、便座はシートできれいにする。
- ・ トイレトペーパーの補充は職員室前まで取りに来る。

階段

- ・ ほうきで掃いたあと雑巾がけをする。東階段の手洗い場はたわしでこすり洗い。

昇降口

- ・ ほうきで掃き、隅々まで雑巾がけをする。
- ・ 窓はきれいな雑巾でふく。
- ・ 靴箱はしっかり絞った雑巾でふく。



保健室から

1 基本的な生活習慣

- 早寝、早起きをしよう。
- 朝食をしっかりとろう。
- 排便のリズムをつけよう。

学習や部活動を充実させ、目標を持って学校生活を送るために、1日の始まりを気持ちよくスタートさせましょう。

2 定期健康診断について

健康診断を受けた後に結果をお知らせします。異状があるときは、早めに検査や治療を受けましょう。長期治療や検査が必要な場合は、夏休み等を利用して受診できるようにしてください。

3 学校の保健室

保健室は、「からだ」や「こころ」について話をし、健康管理や健康指導をする場所です。

学校では、けが等で緊急な場合には応急処置をします。（病院のように継続的な治療はできません。薬局のように薬を渡すことはできません。）治療や薬が必要なときは、家庭から医療機関を受診し、処置をしてもらいましょう。

4 出席停止について

学校は集団生活の場なので、感染症が流行することもあります。

一次予防（規則正しい生活を送ることで体の抵抗力を高め、病気にかからないようにする）を重点的に習慣づけて下さい。

もしも、特定の感染症にかかっていると医師から診断を受けた場合は、決められた期間、学校へは出席停止となります（欠席扱いにはなりません。）すぐに学校へ連絡してください。

＜出席停止となる主な感染症の種類＞

インフルエンザ、百日咳、麻疹（はしか）、風疹（三日ばしか）、水痘、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、結核、流行性角結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、新型コロナウイルス感染症、髄膜炎菌性髄膜炎等、

医師の許可があるまでは、家庭で安静にして回復をはかってください。

5 保健だより「すこやか」

健康に関する情報や学校での様子を時節に応じて発行します。内容を十分に把握して、健康な学校生活が送れるように心がけて下さい。

「よい姿勢について」

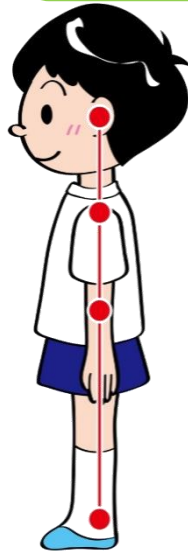
よい姿勢を保つと、筋肉が適切に使われ、筋肉や関節への負担を減らし動作がスムーズになります。内臓が正しい位置に保たれるので、お腹の調子が整います。また、呼吸が深くなるので、リラックスしやすく、学習や運動に集中できるようになり、睡眠の質も良くなります。

立 ち 方

あごをひく

胸をはる

ひざを伸ばす

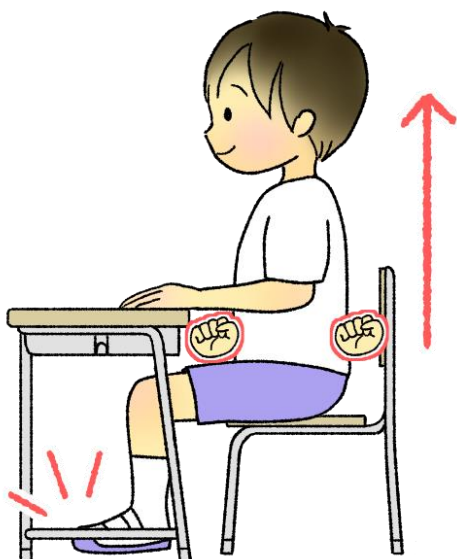


耳
肩
こし
腰
ひざ
くるぶし



つま先は前を向く

すわ 座 り 方



グー おなかとせなかに
グー ひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

図書室の利用の仕方

読書は心の栄養です！

学校の図書室には教養を高めるための本、学習に役立つ本、趣味や興味を広げる本など、たくさん本があります。自分から進んで学習をしたり、資料をあつめたり、また、より広い知識や豊かな心を養うため、積極的に図書室を利用しましょう。

1 図書室の開室について

- ・時間……………月曜日から金曜日の昼休み
- ・貸し出し冊数・期間…1人1冊（借りている本を返してから次の本を借りること）
1週間以内に返却（へんきゃく）すること。

2 本の貸し出し・返却について

【貸し出し】

- ① 借りたい本を持ってカウンターに行く。
- ② 当番の図書委員に、貸し出しノートに記録してもらう。（必ず記録してもらう。）

【返却】

- ① 借りた本をカウンターへ持って行く。
- ② 当番の図書委員にノートに返却のしるしをつけてもらう。
- ③ 自分で本を元の位置にもどす。

3 図書室を利用する時のマナーやルール

- ① 室内では静かに本を読む。
- ② 読み終わった本は、必ず元の位置にもどしておく。
- ③ 本に字を書いたり、ページを折ったりしないで、本を大切に扱う。
- ④ 当番の人の指示にしたがう。
- ⑤ 借りる時は必ず手続きをし、返却日（本を返す日）までに返す。
- ⑥ 辞書類やまんがの本は借りることができません。図書室内で利用すること。

4 図書室の本について知ろう

図書（本）は種類によって分類番号がついています。自分の目的に合わせて本を選びましょう。図書室の本は分類ごとに置いています。

【分類】	000	総記	300	社会科学	600	産業	900	文学
	100	哲学・宗教	400	自然科学	700	芸術		
	200	歴史・地理	500	工業	800	言語学		

【ラベル】

- (例) 913 ……分類番号 上の【分類】参照・この場合は「文学」
S ……図書記号（作者の頭文字）
2 ……巻冊番号（シリーズの何巻かを示す）



ジャンルにとらわれず、ぜひいろんな本を読んでみよう！

朝読書について



朝読書のススメ

和束中学校では、各クラスで毎朝朝読書を実施しています。

朝の学活前の 10 分間、静かに読書を行います。

好きな本をただ読むだけ。

一見、簡単そうな取り組み内容ですが、その効果は絶大で、脳が一番活性化されている朝に、短時間でも習慣的に行うということがポイントです。

ゲーム・ネットの時間が多い傾向の今の時代に、クラスで一斉に読書をする時間を設けることで読書の楽しさや喜びを体験してもらえると良いです。

では、朝読書の気になる効果について

- ① 脳が活性化されストレス解消になります！
- ② 毎日習慣づけて行うことで、集中力が向上します！
- ③ 読書によって他者への共感性が高まり、仲間力の向上にも！
- ④ 読み書きの能力が培われ学力も上がります！
- ⑤ 語彙力の増加で、コミュニケーション力も向上します！

さあ！本の世界へ冒険に出かけよう！

