

藪塚本町中学校

生活の栞 (令和8年度)



<生活の栞について>

令和7年4月作成

令和8年1月更新（防寒対策について追記）

令和8年5月見直し（藪中80年記念事業）

藪塚本町中学校「生活の栞」について

この「生活の栞」は、藪本中生が中学校生活の中で、**上級学校（高等学校・高等専門学校等）や社会（就職）で困らない「社会的資質」や「モラル」を身につけるためのものです。**

1 藪本中生全員が守らなければいけない決まり（ルール）となる部分

2 決められた範囲の中で、自分自身で考えて、選択していく部分

の2つが書かれています。1人1人がよく読んで内容を理解し、自分自身の事をよく考え、よりよい中学校生活を送ることができるよう活用してってください。

※この生活の栞の内容は、部活動の大会の参加規程等に反する場合があります（特に頭髪や身だしなみに関する部分について）。自分自身でよく考えて、選択したり行動したりするようにしてください。

※この生活の栞の内容は、各高校の校則等と一致しない場合があります。入試や面接に向けて、自分自身でよく考え、事前の準備等を考えるようにしてください。

1.「頭髪」「身だしなみ」についての基本的な考え方

（1）頭髪について

中学生らしい、清潔感のある自然な頭髪を基本とします。

【長さ】

- ・学習や運動をする際に活動の妨げにならないよう、全体的に顔にかからないようにしましょう。
※顔にかかる場合は、耳にかけたり、ピンでとめたり、ゴムで縛ったりしましょう。
- ・肩より長い場合はゴムで縛りましょう。縛る高さについては、登下校の際はヘルメットが安全にかぶれる高さにしましょう。それ以外の時間については、耳の高さを目安として縛りましょう。
※縛り方については、1つ縛り、2つ縛り、三つ編み、お団子のいずれかとします。
- ・ピンやゴムの色は、黒、紺、茶等の色で、飾りのないものとします。
※ピンについては、アメピン、パッチンピンは問いません。

【形や色等】

- ・特殊カット（左右非対称、極端な剃り込みや刈り上げ、編み込み、他人に不快感や威圧感等を与えるような形）、パーマ、カール、エクステンションはしないようにしましょう。
- ・染色、脱色はしないようにしましょう。
- ・整髪料、ワックス、スプレー、ヘアマスカラ等を使用しないようにしましょう。
※縮毛矯正や染色について、必要があれば相談してください。

（2）身だしなみについて

- ・化粧(マスカラ、ヘアマスカラ、アイプチ、マニキュア等も含む)はしないようにしましょう。
- ・ピアスやネックレスなどのアクセサリーは身に付けないようにしましょう。
- ・眉毛については、形や長さを変えないようにしましょう。
※ただし、清潔感を保つために眉毛周辺を整えることは可とします。
- ・ハンドクリームやリップクリーム等は、無香料・無着色のものを使用しましょう。
- ・爪は衛生を保つために、極端に伸ばしたりせず、定期的に切るようにしましょう。

2.「服装」についての基本的な考え方

季節や気候、自分自身の体調等に合わせて、指定された運動着や制服を、形を崩したり変形したりすることなく正しく着用しましょう。服装については、数本スタンダード、数本フォーマルの2パターンで生活をしていきます。

(1) 数本スタンダード ……学習や運動に取り組みやすい服装(頭髪)を心掛けましょう

①運動着

- ・青ジャージ(長袖・長ズボン)、Tシャツ(半袖・長袖)、トレーナー、ハーフパンツ、肌着、下着等を、季節や気候や体調等に合わせて着用しましょう。

※熱中症が心配されるような状況の際は、ある程度服装を指定する場合があります。

②制服

【黒色の詰襟学生服】

- ・ズボンは標準型、ノータック、シングルタイプを着用しましょう。
- ・ボタンは校名入りの金ボタンとします。
- ・ベルトは黒の単色で1つ穴タイプのものとします。
- ・ワイシャツは白のスクールワイシャツを着用しましょう(第一ボタンは外してもよい)。

※ワイシャツは、夏場は黒の上衣に替えるものとします。

【黒色の丸ショールカラーセーラー服】

- ・共布ネクタイを着用しましょう。
- ・ブラウスは白の無飾りで、丸襟(スクールブラウス)を推奨します(第一ボタンは留めましょう)。
- ・ベストは黒色タイプのものを着用しましょう。(指定された時以外は着ても着なくても大丈夫です)

※ベストは、夏場は黒の上衣に替えるものとします。

- ・スラックスは制服メーカーで購入し、黒色のものを着用しましょう。
- ・スカートのすそは、ひざ頭が隠れる程度の長さで調整しましょう。

③靴下について

- ・色は白、黒、紺、グレーで、ワンポイント・ワンラインまでは可とします。

※けが防止の観点から、くるぶしが隠れる長さを推奨しています。

- ・制服着用時は白のスクールソックスをはきましょう。

※黒タイツを着用する場合は、靴下をはかなくてもよいとします。



ワンポイント



ワンライン



スクールソックス

④靴について

- ・運動靴(つま先が上がっているもの)とします。(デッキシューズやスニーカー等の底が平らなもの、部活動で使用する靴、ハイカットやミドルカットなどは履けません。)

- ・色については特に指定はありません。



⑤肌着について

- ・Tシャツやワイシャツ(ブラウス)の下には、汗を吸収しやすくするために肌着を着用するようにしましょう。色については、白・黒・紺・ベージュ・グレーのいずれかとします。

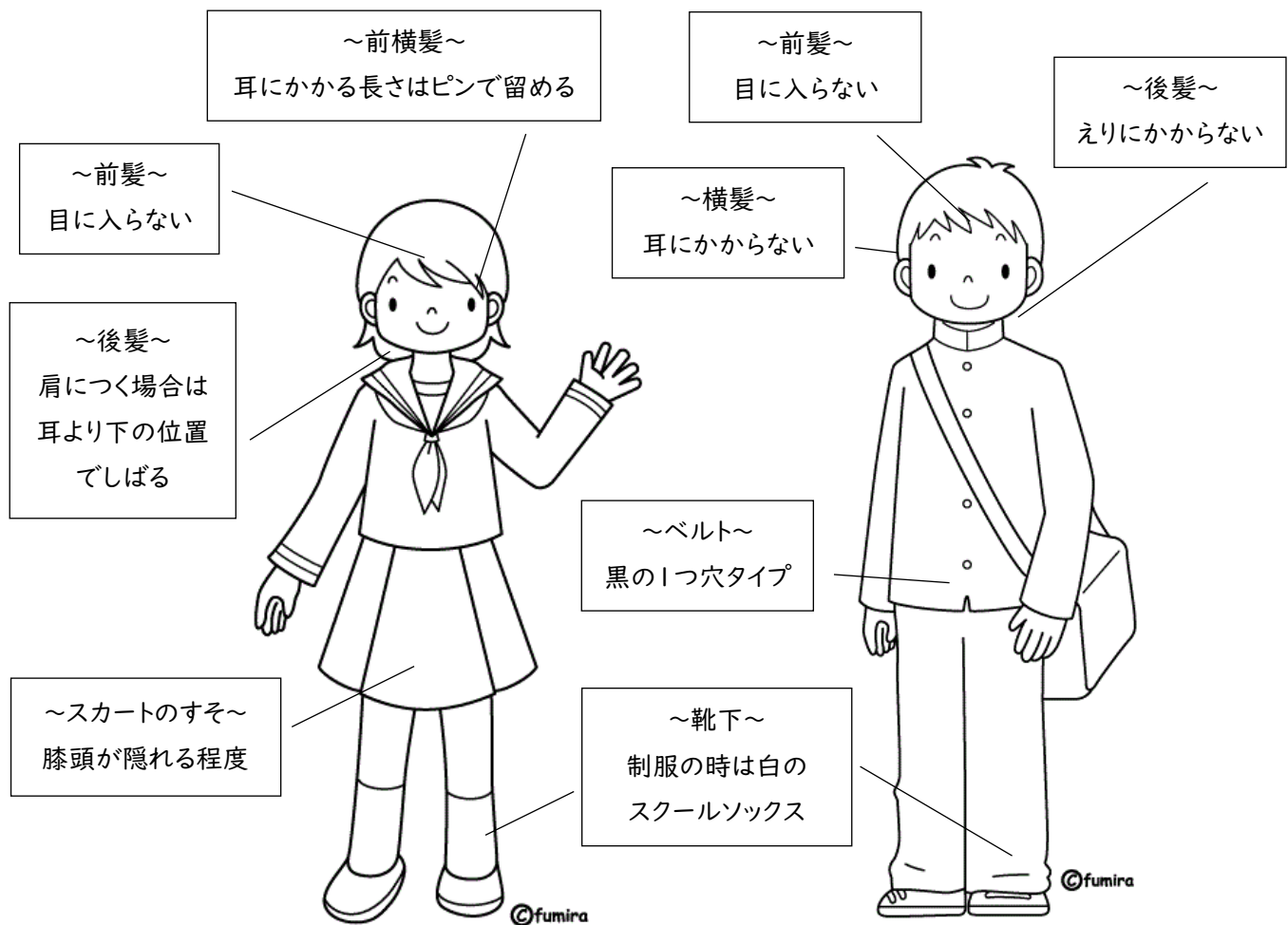
(2) 藪本フォーマル ……いつもよいきちとした服装(頭髪)を心掛けましょう

「入学式・卒業式・高校入試」については、正装（藪本フォーマル）で出席することとする。基本的に制服を藪本スタンダードに則って着用し、更に以下のようにしましょう。

- ・基本的に学ランかセーラー服を着用しましょう。※大人の正装は黒が基本
- ・夏場は学ランの生徒はワイシャツでも可とし、セーラー服の生徒はブラウス+ベストでも可とします。
- ・防寒対策や日焼け対策として着用が許可されているアンダーウェアや黒タイツ等については、基本的には着用しない。スカートの生徒は、ベージュのタイツで防寒対策をするようにしましょう。

【藪本フォーマルの例】

※いつも以上に服装・頭髪を整えましょう（その場でできることは実行しましょう）。



3. 持ち物についての基本的な考え方

- ・学習や部活動に不必要なものは学校に持ち込まないようにしましょう。
- ・不要な持ち込み品については、原則学校で一時的に預かり、保護者に渡します。
- ・タブレットは毎日持ち帰り、必ず家で充電してきましょう。
- ・タブレットは、学習以外での使用はせず、休み時間等も使用はしないようにしましょう。
※休み時間に使用したい場合は、必ず教員に許可を取ってから使用するようにしましょう。
- ・クシや手鏡については、他の人の迷惑にならないように使用しましょう。
- ・持ち物には必ず記名をし、自分の責任でしっかりと管理するようにしましょう。高価なものはトラブルの元になりますので、基本的には学校で使用しないようにしましょう。

4. 自転車についての基本的な考え方

道路交通法に則った安全な自転車(両足スタンドの普通ハンドルのもの)で登下校しましょう。登下校の際に使用する自転車は、学校配布の鑑札(色のついたシール)が貼ってあるものとします。指定された駐輪場へきちんと停めましょう。土日の部活動についてはレオタン(南校舎の南側駐車場)に部活動毎にまとめて停めましょう。

- ・十分に点検、整備されているもので、許可を得た普通自転車で登校しましょう。
- ・自転車保険への加入は必須(令和3年から加入が義務化)です。
- ・必ずヘルメット(変形のないもの、色は白・黒・紺・茶・グレー等とする)を着用して乗りましょう。
- ・2人乗り、道路交通法違反、安全への義務を怠るなどの行為がないように気をつけましょう。
- ・公共の場での正しい乗り方やマナーを守って、他の人に迷惑をかけないように乗りましょう。

5. 熱中症・日焼け対策についての基本的な考え方

5月中旬にもなると、日中の気温が高くなり、熱中症や日焼けの危険が出てきます。その日の天気や気温、学校で計測している WBGT 指数、気象庁が出している熱中症警戒アラート等も参考に、熱中症や日焼け対策について確認をし、各自で進めるようにしてください。

①平日の熱中症対策について

- 各自の判断で適切な服装になり、こまめな水分補給をしながら、熱中症対策を心掛けましょう。
- 基本的には、熱中症対策グッズについては持ち込みをしないようにしましょう。
- 体調が悪いときは我慢をせずに、すぐに友達や先生に声をかけるようにしましょう。
- 熱中症警戒アラートや WBGT 指数に則った対応を知っておきましょう。
- 暑さを理由に服装を乱したりせずに、正しく運動着や制服を着用しましょう。

②休日（部活動）の熱中症対策について

- 顧問の先生の監督の元で、熱中症対策グッズを活用しながら予防を心掛けましょう。
- 定期的な休憩やクールダウンをしながら、無理のない活動を行いましょう。
- 気温が高温になる時間帯に登下校をすることが増えます。体調が悪くなったらすぐに誰かに助けを求めるようにしましょう。

③日焼け対策について

- 日焼け止めについては無香料・無着色を基本とし、他の人の迷惑にならないように、使うタイミングや時間を考えて適宜使用するようにしてください。
- 日中の高温の中で、日焼けをしないために青い長そでや長ズボンを着用している生徒が目立ちます。熱中症の危険がありますので、キャップやアンダーウェアやアームカバーを活用するようにしてください。ただし体育の授業で使用する場合は、必ず許可を得てから使用するようにし、学習活動の妨げにならないように使用してください。

6. 防寒対策についての基本的な考え方

10月にもなると朝夕の冷え込みが出てきます。特に移行期間（10月末～11月中）においては、学校内ではエアコンの付けられる室温や環境が決まっていますので、インナーなどを利用して防寒対策をすることを推進しています。また、登下校についても決められたルールを守りながら、適切な防寒対策を推進しています。以下の内容になりますので、確認をお願いします。

①ウインドブレーカーについて

- 登下校、玄関・外清掃、その他授業や室内で必要な際に着用してください。
- ※ただし、不正防止の観点から中間テスト・期末テスト・実力テスト・小テストや単元テストなどの際は、着用を一時的に許可しないこともあります。
- 名前の所までチャックをあげて着用しましょう。
- 職員室に入るときは脱いでから入室しましょう。

②防寒下着（ヒートテック等）について

- 「白・グレー・紺・黒・ベージュ」で「無地」のものを着用してください。
- 袖（そで）や襟（えり）、腹部や足首からはみ出さないように着用しましょう。
- 制服（スカート）の際に着用するタイツについては、「黒かベージュ」で「無地」のものを着用しましょう。
- 黒タイツを着用しているときは、靴下は履かなくてもいいこととします。
- ※ここでのいうタイツは、つま先まで覆われるタイプのものを指します。

③手袋やマフラー等について

- 屋外でのみ着用してください。
- ※上着の袖を伸ばして手を隠し、自転車を運転している生徒が目立ちます。
- 交通安全の観点から、非常に危険なので手袋をしましょう。

④使い捨てカイロについて

- 身体を温めるために使用してください。
- 処分は必ず自宅で行いましょう（学校のゴミ箱に捨てないようにしましょう）。
- 落書きをしたり、投げて遊んだりしないようにしましょう。

⑤乾燥対策について

- リップクリームやハンドクリームについては、生活の栞に記載されている通り、医薬品として、無香料・無着色のものを使用してください。

⑥ひざかけについて

- 華美でない柄のもの（手袋やマフラーに準じる色や柄、できれば無地）を使用してもよい。使用していない時はロッカーや鞆等に入れ、きちんと管理しましょう。
- ※ただし、ウインドブレーカー同様に使用を一時的に許可しないことがあります。

7. 藪本中での生活について

藪本ライフ …1人1人がしっかり守り、規律ある学校生活を送りましょう。

○朝学校に行く前に

- ・「**服装**」や「**頭髪(身だしなみ)**」を確認しましょう。
- ・「**持ち物**」の確認をしましょう。
- ・「**自転車のルール**」を守って登校しましょう。
- ・「**遅刻や欠席は、必ず保護者にGoogleFormで連絡を入れてもらい**」ましょう。

※8時30分の始業のチャイムにて不在の場合は、所在確認のため学校から保護者へ連絡を入れます。

○朝学校についたら

- ・「**自転車は決められた場所に駐輪**」し、「**施錠**」しましょう。
- ・「**8:30には荷物を整理して着席**」し、落ち着いて朝読書をスタートさせましょう。

○授業

- ・「**タブレットのルール**」を守り、積極的に活用しましょう。
- ・「**基礎的・基本的な学力**」をしっかりと身につけましょう。
- ・「**私語はせず**」に、集中して授業に取り組みましょう。
- ・「**物の貸し借り**」はトラブルの原因になるのでしないようにしましょう。
- ・「**忘れ物**」は電話で保護者に持ってきてもらうか授業の前に先生に伝えましょう。

○休み時間

- ・「**次の授業の準備を終えてから**」休憩しましょう。
- ・次の授業が「**移動教室**」の際は、「**学代が先頭**」で並び、「**静かに移動**」しましょう。
- ・「**授業開始の3分前には着席**」し、静かに待ちましょう。

○給食

- ・給食当番は「**エフロン・バンダナ・マスクを着用**」して準備をしましょう。
- ・「**給食を運ぶルート**」を確認し、安全に給食を運びましょう。
- ・準備や片付けの際は、「**給食当番以外は教室**」で待ちましょう。
- ・「**歯磨きは座って**」しましょう。歯ブラシを口に加えたままの移動は危険です。

○清掃

- ・「**すぐに自分の清掃分担場所に移動**」し、清掃をスタートしましょう。
- ・感謝の気持ちをもって、「**隅々まできれいに**」しましょう。
- ・清掃が終わったら、「**担当の先生と反省会**」をしましょう。

○放課後

- ・帰りの会終了後は、「**速やかに教室から出て**」部活動に行くか下校しましょう。
- ・下校後外出する際は「**保護者に行き先を必ず伝え**」「**誰かの迷惑**」になったり、「**危険なこと**」をしたり、「**トラブルに巻き込まれたり(巻き込んだり)**」しないよう、行動や発言など注意しましょう。
- ・帰る前に「**自宅以外の場所(公園、お店、友達の家)に寄らない**」ようにしましょう。

○その他

- ・「**分からないこと**」は担任・学年・部活動の先生に「**確認**」しましょう。

※「**よく分からないから勝手にやっしまおう**」ではなく、それがいいことなのか

よくないことなのか、「**確認してから実行**」しましょう。

※「**ルールや規則の事で注意**」されたら、「**事実をしっかりと受け止め**」て、

「**すぐに改善**」していきましょう。

○K 高校(工業科)

頭髪は高校生らしく清潔な髪型にすること。（男子の場合、耳に髪の毛がかからないこと、もみあげは耳たぶの位置より長ならないこと。襟足はワイシャツ等の襟にかからないこと。男女とも、前髪が目にかからないこと。）

特異な髪型（左右非対称、極端な刈り上げ等）にしたり、故意にウェーブ等をかけたり（パーマ、ストレートパーマ、アイロン等）、髪を脱色したり染色したりすることを禁止する。

○I 高校(商業科)

人間の精神は服装に現れ、服装はまた、人間の精神を規制するものであるから、常に端正な服装を心掛けなければならない。正しい制服の着用に努め、所持品等も高校生らしいものを選択し、高価なものや派手なもの等を求めてはならない。

以下の時には、「正装」であるものとする。入学式・卒業式・表彰式・始業式・終業式。

靴下は白・黒・紺の無地またはワンポイントのもの。ただし、正装時にスカートを着用する場合は、紺のハイソックスを着用すること。ストッキング、タイツはベージュ、黒色で無地とする。正装時のストッキングの色はベージュとする。

頭髪は、男女とも高校生らしい品位ある清潔な髪型とする（脱色・染色・付け毛・パーマ・カール・ツープロック等は禁止）。

男子は、襟足は制服の襟にかからない、前髪は目にかからない、横紙は耳にかからない、もみあげは耳たぶのラインを越えない。女子は、前髪は目にかからない、視界を遮らないように長いものは縛るかピンで止める（編み込みはしない。縛る場合はシニヨン※団子状にせず、前から見た時に見えない程度の箇所で縛る）。

○S 高校(普通科)

ソックスはくるぶしが隠れる長さの華美でないものを着用する。防寒のために着用するタイツなどは黒無地のみ可とする。

頭髪・・・長さについては、前髪は目にかからない長さとする。全体的に他人に不快感・威圧感を与えないスタイルにする。アンバランスな長さや奇抜で極端なスタイルにはしない。加工については、変色、パーマ、アイロンなどの頭髪に対する加工は禁止とする。

○N 高校(総合学科)

服装は本校指定のものを着用し、常に正しい形に整え、清楚・端正にして本校生徒としての品位を保持することに努めること。

頭髪は高校生にふさわしいものとし、常に清潔に保つこと。以下の物は認めない。特異な髪型（左右非対称、エクステ、ツープロックなど）。故意にウェーブをかける（パーマ、アイロン等）。変色、染色、脱色（ドライヤー等で傷んだ場合も同様）。眉の加工やそり込みも認めない。