

# きしゆくしゃ せいかつ 寄 宿 舎 の 生 活

ほっかいどうびふかこうとうようごがっこう  
北海道美深高等養護学校  
きしゆくしゃ せいわりよう  
寄 宿 舎 ・ 清 和 寮

## もくじ

<p>1. 寄 宿 舎 生 活 に つ い て の 心 が ま え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「寄 宿 舎 の 生 活」 に つ い て</li> <li>● 寄 宿 舎 に つ い て</li> <li>● 寄 宿 舎 生 活 の 目 的</li> <li>● 寄 宿 舎 生 活 で 身 に つ け て ほ し い 力 と は</li> <li>● 寄 宿 舎 だ か ら こ そ 身 に つ く 力</li> <li>● ルール や 制 限 の あ る 生 活 に つ い て</li> <li>● 「規 範 意 識」 に つ い て</li> </ul>	<p>1P 2P 3P 4P 5P 6P</p>
<p>2. 集 団 生 活 の マ ナ ー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みん な が い き い き と 寄 宿 舎 で 生 活 で き る た め に</li> <li>● プ ラ イ バ シ ー を 大 切 に し よ う</li> <li>● 集 団 生 活 の 場 で 必 要 な 気 づ か い を 覚 え よ う</li> <li>● 人 と の か か わ り か た を 考 え よ う</li> </ul>	<p>7P 7P 8P 8P</p>
<p>3. 下 校 後 の す ご し 方</p> <p>パ ー ト 1 入 浴 と シ ャ ワ ー 浴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 入 浴 と シ ャ ワ ー 浴 の 目 的</li> <li>● 寄 宿 舎 で の 入 浴 と シ ャ ワ ー 浴 の し か た に つ い て</li> <li>● お 風 呂 に 行 く 前 の 準 備</li> <li>● お 風 呂 の 順 番 が 来 た ら …</li> <li>● 入 浴 の 手 順 ● 入 浴 す る と き の き ま り と マ ナ ー</li> <li>● あ が る と き は …</li> <li>● あ が っ た ら …</li> </ul>	<p>9P 9P 10P 10P 11P 11P 12P</p>

<p>パート2 洗濯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●洗濯をする意味 ●寄宿舎での洗濯について</li> <li>●洗濯の基礎知識</li> <li>●洗濯のしかた</li> <li>●洗濯についてのあれこれ</li> <li>●洗濯に役立つ知識</li> <li>●おまけ：日本の洗濯事情</li> </ul> <p>パート3 食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食事はしっかり食べよう ●寄宿舎での食事がながれ</li> <li>●配膳を始める前に… ●配膳の手順</li> <li>●食事中の注意事項</li> <li>●食事が終わったら ●その他</li> </ul> <p>パート4 そうじ（掃除）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分たちで使う場所は自分たちでキレイに</li> <li>●そうじ当番は責任をもっておこなひましょう</li> <li>●そうじをするときの注意点</li> <li>●そうじをするときのポイント</li> </ul> <p>パート5 余暇時間の過ごし方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●余暇時間とは ●余暇時間を上手につくろう</li> <li>●余暇時間の大切さを知ろう</li> <li>●余暇時間の使いかたのバリエーション</li> </ul>	<p>13P</p> <p>14P</p> <p>15P</p> <p>16P</p> <p>17P</p> <p>18P</p> <p>19P</p> <p>20P</p> <p>21P</p> <p>22P</p> <p>23P</p> <p>23P</p> <p>24P</p> <p>24P</p> <p>25P</p> <p>27P</p> <p>27P</p>
<p>4. 就寝・起床・登校</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●就寝について</li> <li>●起床について</li> <li>●登校準備について</li> <li>●睡眠の大切さ ●洗面について</li> <li>●歯みがきについて</li> </ul>	<p>29P</p> <p>31P</p> <p>32P</p> <p>33P</p> <p>34P</p>

<p>5. もち物の使用と管理について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●寄宿舎にもってきてはいけないもの</li> <li>●もち物の管理について</li> <li>●ゲーム機や音楽プレイヤーに関するルール</li> <li>●ゲームソフトや漫画、映像ソフトなどに関するルール</li> <li>●寄宿舎でのスマホ使用に関するルール</li> <li>●寄宿舎のおやつに関するルール</li> </ul>	<p>35P</p> <p>36P</p> <p>37P</p> <p>38P</p> <p>39P</p> <p>40P</p>
<p>6. 人とのかかわりかた</p> <p>○はじめに ●あいさつについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●言葉づかいについて</li> <li>●話しかたについて</li> <li>●人とのかかわりかたで大切なこと</li> <li>●いじめの防止について</li> <li>●帰省中のSNS利用や生徒同士の連絡について</li> <li>●お付き合いについて</li> <li>●人づきあいについての名言、格言</li> </ul>	<p>41P</p> <p>43P</p> <p>44P</p> <p>45P</p> <p>47P</p> <p>49P</p> <p>51P</p> <p>52P</p>
<p>7. 緊急時の避難</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●避難にかかわる基本的な考え方と行動</li> <li>●火事のとて ●地震のとて</li> <li>●避難することになったら</li> <li>●避難場所についたら</li> </ul>	<p>53P</p> <p>54P</p> <p>55P</p> <p>56P</p>

## 8. 外出のきまり

- 寄宿舍の外出について ● 外出の種類
- 外出のルール
- 単独外出の許可
- 先生と一緒に行く外出

57P

58P

59P

60P

## 9. その他

- 室長さんの役割について
- ゴミの分別について
- 係活動について
- ブロック会について
- 玄関のネーム板について

61P

61P

61P

62P

62P

## 1 週間の生活

時間	日(帰舎日)	時間	宵	火	水	木	金	土
			就寝					帰省中(自室)の過ごし方
		6:30	起床(布団たたみ、身じたくなど)					
		7:00	配ぜん・朝食					
		8:15	登校準備～登校					
		12:45	学校の時間					
14:00	帰省中	15:20	下校(部活動のある人は17:00)					
	帰舎 余暇など	17:00	入浴(前半)・洗濯 余暇・外出など					
17:00	配ぜん・夕食	17:00	配ぜん・夕食					
	そうじ		そうじ					
	ブロック会 余暇		余暇 入浴(後半)・洗濯					
20:30	就寝準備	20:30	就寝準備(廊下消灯)					
20:45	自室の時間	20:45	自室で過ごす時間					
	部屋の消灯		部屋の消灯					
21:30	就寝		就寝(完全消灯)					

(令和7年4月1日改定)

# 1. 寄宿舍生活についての心がまえ

## ●「寄宿舍の生活」について

- ①この「寄宿舍の生活」という冊子は、寄宿舍で生活する生徒全員に配られています。
- ②寄宿舍のルールや過ごし方が書かれていますので、この冊子の内容にそって生活するようにしてください。
- ③この「寄宿舍の生活」には、寄宿舍の基本的なきまりや集団生活をおくうえでのマナー、日常生活に必要な知識、ものごとのやり方などが書かれています。
- ④ただし、この冊子に世の中のルールや一般常識のすべてがのっているわけではありません。
- ⑤ここにのっていること以外にも、やらなければいけないこと、守らなければいけないことがあるということを忘れないでください。



## ●寄宿舍について

- ①寄宿舍は、「学校から家が遠い生徒のための寮」です。
- ②ただ学校に行くために寮生活をするだけでなく、卒業後、社会に出たときに必要なさまざまな力を身につける場でもあります。
- ③寄宿舍の生活と家の生活の一番大きな違いは、寄宿舍は集団生活の場だということです。
- ④自分のペースで生活できる家とちがい、寄宿舍ではそれぞれがきちんとルールを守り、自分勝手な行動をしないように気をつければなりません。

⑤また、自分と違う考え方の友達や、相性がいいか良くない友達がいるときも、お互いを尊重しあって生活しなければなりません。

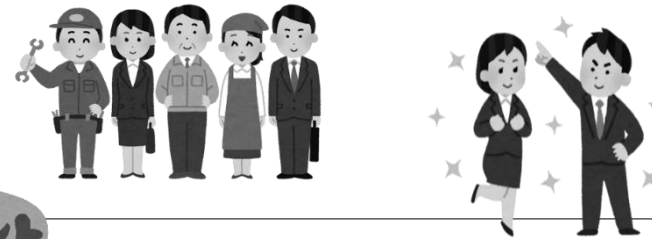
⑥寄宿舍では、ときにガマンしたり、相手にゆずったり、周りにあわせていなければいけない場面もたくさんあります。

⑦一番大切なことは、みなさんが寄宿舍から毎日元気に学校へ行けることです。将来にむけて前向きに学ぶ気持ちを常にもち、みなさんで協力しあって生活していきましょう。



## ●寄宿舍生活の目的

- ①寄宿舍生活は、卒業後の自立に向けての第一歩です。
- ②この学校でみなさんが目標にしてほしいこと、それは「自立した生活のために必要な力を身につけること」と「健全な心とからだで、社会的自立をすること」です。
- ③「社会的自立」…少し難しい言葉ですが、下に言葉の意味をのせておきますので、読んでおいてください。



## ポイント

### 社会的自立って？

社会の中で、法律やルールを守り、周りの人たちと良好な関係を保ちながら経済活動、社会活動に参加し、社会の構成員としてその役割をこなすこと。

⇒カンタンに言うと、「悪いことをせず、みんなと仲良くしながら、自分で働いて生活すること」のようなイメージです。



## ●ルールや制限のある生活について

①学校や寄宿舎だけでなく、世の中のすべての場所にルールやきまりがあります。なぜでしょう？



②みなさんの中には…



「ルールなんてない方がいい！」

「ルールやきまりにしばられたくない！」

「もっと自由にやりたい！」

…と知っている人もいます。

でも…、ほんとうにルールがない方がよいのでしょうか？

③もしも、「赤信号は止まれ」

「人のものを勝手にとるのは犯罪」

「暴力はどんな理由があっても許されない」

などのルールがなかったら、どうなるでしょう？

④世の中にはいろいろな考え方の人がいます。

もし法律などのルールがなければ、一人一人が自分の考えで勝手に行動してしまいます。

…そんな世界、怖くて安心できませんよね？



⑤ルールがあってみんながそれを守るから、  
自分の安全も守られ、安心して生活できるのです。

⑥自分たちがしっかりとルールを守ることで、寄宿舎が安全で、安心できる場所になる、ということを忘れないでください。

## ●「規範意識」について

①ルールやきまり、マナー、約束を守りながら行動しようとする心がまえのことを「規範意識」といいます。

②みなさんには在学中、この「規範意識」をしっかりと高めてほしいとおもいます。

③「規範意識」が高まると、単にルールやきまりを守るだけでなく、自分以外の人のことを尊重し、お互いのことを大切にすることができるようになってきます。

④みなさんが社会に出ると、どこへ行っても必ずルールやきまり、守るべきマナーなどがたくさんあります。

⑤ルールやマナーを守ることができない人は、そこにいることを許されなくなり、居場所をなくします。他の人の安全や安心を守るためです。

⑥将来



こんなことや…



こんなことにならないためにも

学校を卒業し、社会に出ていく日にそなえて、「規範意識」を高めるための努力を続けていきましょう。

まとめ

みんなでルールやきまりを守り

安全で安心できる寄宿舎生活を実現しましょう。



## 2. 集団生活のマナー

### ●みんながいいきと寄宿舎で生活できるために

- ①寄宿舎は集団生活の場です。さまざまな場面で、自分の思いどおりにならないこともあります。
- ②寄宿舎で生活していく中で、誰かだけがイイ思いをしたり、誰かだけがイヤな思いをしたりすることがあってはいけません。
- ③寄宿舎にいる生徒全員が、気持ちよく生活するために大切なことをかくにん確認しましょう。

### ●プライバシーを大切にしよう

- ①集団生活の場だとしても、個人のプライバシーは最大限守られるべきものです。



- ②どんなに仲が良い友達でも、こえてはいけないうわさちがあるの、それをかくにん確認しましょう。

(ア) 他人の持ち物を勝手に触ったり使ったりしない。
(イ) 他人の引き出しやロッカーを勝手に開けない。
(ウ) 人のベッドのカーテンを勝手に開けない。
(エ) 人のベッドに入らない。
(オ) 他人の部屋に入るときは入っていいか聞く。
(カ) 部屋の人がいなときは勝手に他の部屋に入らない。
(キ) 家庭の事情など個人的なことをずけずけと聞かない。

### ●集団生活の場で必要な気づかいを覚えよう

- ①寄宿舎では、一緒に生活する人のことを常に考えて行動する習慣を身につけましょう。

(ア) TVや音楽の音量が大きくなりすぎないように気をつける。
(イ) 楽しい場面でも騒がしくならないよう気をつける。
(ウ) 娯楽室や余暇室を使うときはゆずりあう。
(エ) 寄宿舎の物を独り占めしないよう気をつける。
(オ) 食堂や事務室など棟の外に行くときは服装に気をつける。
(カ) 共有スペースや他の部屋へ行くときはくつしたをはく。
(キ) 安全のため、ろうかを走らない、乱暴な行動をしない。



### ●人とのかわりかたを考えよう

- ①集団生活をつうじて、正しい礼儀や言葉づかいを覚えましょう。
- ②他人にいやな思いをさせないために大切なことをかくにん確認しましょう。

(ア) 時間や場面に合ったあいさつを覚える。
(イ) だれにでもあいさつや返事をきちんとする。
(ウ) 先生や先輩に敬語(ですます)で話す習慣を身につける。
(エ) お礼や謝罪(あやまること)を相手にきちんと伝える。
(オ) 他人の会話に割り込まない。(※)
(カ) 自分の話をするだけでなく、相手の話も聞く。
(キ) 乱暴な行動や態度、言葉づかいはしない。
(ク) 自分と違う意見や考え方を否定しない。
(コ) 他人のうわさ話をむやみにしない。
(サ) 無視やいじめは絶対にしない。

※どうしても用事があるときは「お話中すみません」と言ってから話しましょう。

### 3. 下校後の過ごし方

#### パート1 入浴とシャワー浴

##### ●入浴とシャワー浴の目的

- ①学校で一日活動したあとのからだや髪には、汗をかかなかつたとしても目に見えない汚れがたくさんついています。
- ②からだを清潔に保つことは、健康に生活するうえでも、身だしなみのうえでも大切です。毎日お風呂に入ることを習慣にしましょう。



##### ●寄宿舎での入浴とシャワー浴のしかたについて

- ①寄宿舎では、浴槽にお湯をためて入ることができる日を「入浴日」、シャワーだけで済ませることは「シャワー浴」として区別しています。
- ②シャワー浴は毎日できますが、お湯をためる日は、男子棟と女子棟で交互になっています。

	男子棟	女子棟
入浴日	毎週月、水曜日	毎週火、木曜日
シャワー浴	毎日できます。	

※時間については、棟内の掲示物などで確認してください。

やってみよう!

下校したあつて疲れてるし「お風呂入るのめんどくさーい」と思いますよね?  
でも、下校後すぐに入ってみてください。自分の時間がたくさんできますよ!

##### ●お風呂に行く前の準備

- ①持ちものを用意します。必要なのは入浴道具と着替えです。
  - ②順番の予約をします。
- ⇒予約は各棟で決められた方法でおこなってください。

##### 【もちもの例】



入浴道具はカゴなどにまとめましょう。

着替えは、下着などが他の人に見えないようにバスタオルにくるむか、袋などに入れてもって行くのがエチケットです。

##### ●お風呂の順番が来たら...

- ①次の人を待たせないために、すぐに浴室へ行ってください。
- ②脱衣場で服を脱いだら、脱衣かごに服を入れてください。
- ③タオルで体の前や陰部をかくし入浴道具をもって浴室に入ります。



お風呂の床はぬれていてすべりやすいです。あぶないのでゼットタイに走ったりしないこと!

## ●入浴の手順

※最初に自分のお尻や陰部を軽く下洗いし、イスも軽く流してから座ります。

- ①まずはからだ全体と髪の毛をしっかりと洗います。
- ②浴槽に入るときは、からだに泡がついていないか確認します。

## ●入浴するときのきまりとマナー

- ①ふざけて友達に水やお湯をかけるのは禁止です。
- ②浴槽の中で泳いだりもぐったりすることも禁止です。



③浴槽にお湯を入れるレバーは、やけどをする危険があるので先生の許可なくさわらないでください。

④イスや洗面器、自分が使っていた場所は、次の人が気持ち良く使えるように、終わったらシャワーで泡や髪の毛を流しましょう。

⑤シャワーのお湯や泡が周りの人に飛び散らないように、シャワーを出す強さに気をつけましょう。

⑥浴槽の中にタオルを入れてはいけません。

⑦浴槽に入るときは、邪魔にならない場所に自分の

入浴道具を置いてから入ってください。

⑧大きな声で騒いだりせず、静かに入りましょう。

※長湯しすぎるとのぼせます。ほどほどに。

## ●あがるときは…

①脱衣場に出る前に、ちいさいタオルでからだを軽くふきます。

②入浴道具の入ったカゴには水が入っていることがあるので、浴室を出る前にその水をきちんと捨ててから脱衣場に出てください。

③足ふきマットで足のうらもよくふいてください。



からだがビショビショのまま脱衣場に出てくことは、温泉や銭湯でもマナー違反とされています。床がぬれて他の人がイヤな思いをしまうので、浴室の中できちんと髪やからだをふいてくる習慣を身につけましょう!

浴室から出る前に  
からだをふこう



足ふきマットも  
きちんと使おう

## ●あがったら…

①次の人がきますので、素早く着替えて脱衣場を出ましょう。

②脱いだ服は、着替えをもってきたときと同じくバスタオルにくるむか袋に入れます。

③必要であれば入浴道具やカゴについた水をふきます。

④脱衣場に忘れものをしないように気をつけましょう。

⑤ドライヤーでしっかりと髪をかわかします。

⑥脱いだ服や使ったタオルなどはその日のうちに洗濯しましょう。

⑦タオル類は、ぬれたまま放っておくとくさくなってしまいますので、どうしてもその日のうちに洗濯できないときは一旦干しておきましょう。



Q.「着替えをバスタオルでくるむのはなぜですか？」

(美深町・高校1年生)

A. 着替えの中でも、とくに下着類はほかの人に見られないようにするのがエチケットです。また、お風呂の行き帰りで落としてしまうこともあるので、バスタオルでくるむか袋に入れることをおすすめします。

## パート2 洗濯

### ●洗濯をする意味

- ①わたしたちが毎日着る服には、いろいろな汚れが付きまます。
- ②汚れの中には、わたしたちのからだから出る汗やアカ、皮脂の他に、テレビのCMでもやっているように雑菌などもついてます。
- ③洗濯をしないで同じ服を着続けると、汚れた服でからだの清潔が保てなくなるだけでなく、身だしなみ的にもNG。また、イヤなおみや不快な見た目でも他の人に不快な思いをさせてしまいます。
- ④また、服の汚れを長い間そのままにすると落ちにくくなり、色が変わって着られなくなってしまふこともあります。
- ⑤洗濯は、からだを清潔に保つことと、服を長もちさせて繰り返し着ることができるようにする、という2つの意味があるのです。

### ●寄宿舎での洗濯について

- ①寄宿舎では、基本的に毎日洗濯することをすすめます。

- ②毎日洗濯することで、いつもきれいな服を用意することができ、からだの清潔や身だしなみが整うことにつながります。
- ③もし洗濯ものが少なくても、2日に1回は必ず洗濯するようにしてください。



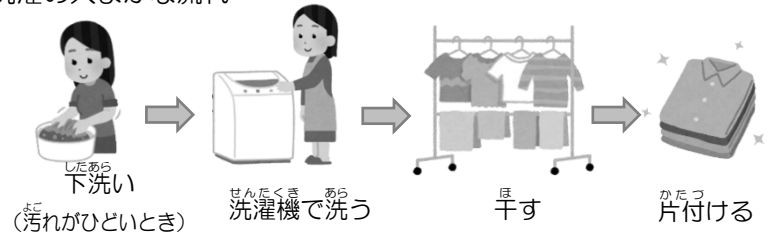
### Q&A

Q.「毎日洗濯しなければいけませんか？」(美深町・高校3年生)

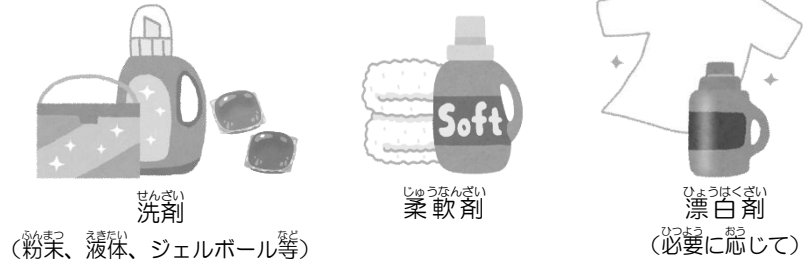
A. はい、できるかぎり毎日してほしいです。実際にやってみると、毎日それなりの量の洗濯ものがあるはず。干す洗濯ものが多くなるとますますめんどうくなくて「負のスパイラル」におちいってしまうので、少ないうちに終わらせましょう。

### ●洗濯の基礎知識

- ①洗濯のたまかな流れ



- ②洗濯に必要なもの



- ③洗濯機の種類



#### 【全自動洗濯機】

各棟に数台ずつあるメインの洗濯機です。スタートボタンを押せば、脱水まで何もなくてよいので、洗濯中に別のことができます。

#### ポイント

寄宿舎にある洗濯機の機能はほとんど同じですが、メーカーや機種によって、それぞれちよとずつ使い方や表示が違います。使い方がよくわからないときは、遠慮なく先生に聞いてください。



#### 【二層式洗濯機】

各棟に1台ずつある洗濯機です。洗濯槽と脱水槽に分かれているので、「洗い」「すすぎ」が終わったら、洗濯ものを自分で脱水槽に移す必要があります。手間はかかりますが、時間の設定や水の量を自分で調整できるので、洗濯ものが少ないときや急いでいるときにはとても便利。機会があれば使ってみましょう。

## ●洗濯のしかた

【その1】洗濯機があいているか確認します。

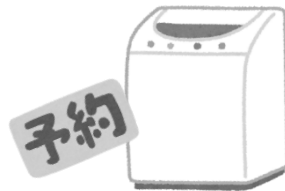
- ①洗濯機があいていればそのまますぐに洗濯することができます。
- ②他の人が使っているときは、順番待ちをします。
- ③各棟で決められた方法で予約し、順番が来るのを待ちましょう。

【その2】洗濯します。

- ①洗濯機に洗濯ものを入れます。
- ②洗剤、柔軟剤（使う人は漂白剤も）

などを入れます。

- ③洗濯機のふたを閉め、モード（☆）を選んでスタートします。



やっぴょう!

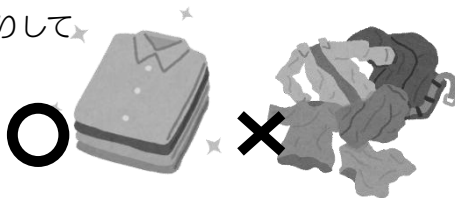
☆全自動洗濯機には「お急ぎ」とか「時短」というモードがあります。標準モードよりも使う水の量が少なく、普通なら2回のすすぎが1回になるので、標準モードの半分くらいの時間で終わります。ぜひ活用しましょう。

- ④終了時間の目安を確認して終わるのを待ちます。
  - ⑤終了したらすぐに取り出し、決められた場所に干します。
- ※取り出した洗濯ものはすぐに干さないと、シワや悪臭の原因になるので気をつけましょう。



【その3】片づけ

- ①干してあった服が乾いたら全部取り込み、部屋に持っていきます。
- ②たたんだりハンガーにかけたりして、きちんとしまえます。



## 【応用編】下洗いのススメ

★ワイシャツのえりや下着、くつしたの汚れがひどいときや、実習などで軍手や作業着に泥汚れなどが付いているときは、洗濯機に入れる前に「下洗い」をします。

方法は掲示物などを見て覚えてください。

下洗いの方法や下洗いが必要かどうか

わからないときは、先生に確認しましょう。



## ●洗濯についてのあれこれ

①洗濯するべきもの

- ・その日学校で着ていたワイシャツ、Tシャツ、ジャージなど。
- ・お風呂や洗面で使ったタオル類。
- ・着替えた下着や私服。

②洗濯するベストなタイミング

- ・毎日の入浴（シャワー浴）のあと。

## Q&A

Q.「洗濯するのはどうしてお風呂のあとがいいんですか？」

A. みなさん、お風呂に入ったあと服を着替えますよね？そうすると、脱いだ服や使ったタオル類などが洗濯ものとなります。

一日の中で一番洗濯ものが多くなるのがお風呂のあとだから、このタイミングで洗濯するのが一番効率的！ということで、お風呂のあとに洗濯することをオススメしています。



Q.「洗濯したのになんかクサイ気がするんですけど…」

A. ニオイの原因はさまざまですが、次のようなことをしていませんか？

⇒「濡れたまましばらく放置していた」「洗剤や柔軟剤を大量に入れた」「干すときにきちんと間隔をあげなかった」などなど…これ、全部ニオイの原因になります。心当たりのある人は今すぐ改善しましょう。

●洗濯に役立つ知識

①ニオイの原因

- 洗濯もののニオイはほとんどが「雑菌」によるものです。
- 雑菌の繁殖を防ぐことがニオイを防ぐことにつながりますので、次のような対策をしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 毎日こまめに洗濯する。
<input type="checkbox"/> 洗剤や柔軟剤は入れすぎず、適切な量を使う。
<input type="checkbox"/> とにかくすぐに干す。
<input type="checkbox"/> 洗濯ものの間隔をあけて干す。
<input type="checkbox"/> 空気や風に触れるようにできるだけ広げて干す。
<input type="checkbox"/> ワイドハイターや、抗菌洗剤を活用する。

②洗剤や柔軟剤の適切な使い方

- 柔軟剤は衣類を柔らかくしたり香りをつけるためのものです。柔軟剤だけでは汚れは落ちず、洗剤の代わりにはならないので注意。
- 洗剤や柔軟剤の容器には、適切な使用量が書かれていますので、入れすぎないように気をつけましょう。
- 柔軟剤は洗濯機の正しい場所に入れましょう。洗剤と柔軟剤がまざるとお互いの効果を消してしまい、まったく意味がなくなってしまうので気をつけましょう。

③洗濯機の正しい使い方

- 詰めこみ禁止！⇒洗濯機に入れてよい洗濯ものの適正な量は、表示されている量の80%くらいと言われています。
- 洗濯機の中に洗濯ものをぎゅうぎゅうに入れてしまうと、汚れが落ちずニオイの原因になります。それだけでなく、洗濯機の故障にもつながりますので絶対にやめてください。

●おまけ：日本の洗濯事情

①日本人の半数以上の方が毎日洗濯している！

- 理由「タオルを毎日洗いたいから」
- 「干す枚数が少ない方が結果的にめんどくさくないから」
- 「汗をかいた服を次の日まで置いておくとくさくなるから」
- 「いっぺんにたくさん干せるスペースがないから」
- 「花粉症なので、花粉のついた服を置いておきたくないから」
- 「洗濯と入浴で一日がリセットされる気がするから」
- ※みなさんも、できるだけ毎日洗濯しましょうね！

②人気の洗剤・柔軟剤ランキング（令和6年3月調べ）

洗剤	柔軟剤
1位：アタック抗菌EX	1位：フレアフレグランス
2位：トップスーパーNANOX	2位：ランドリン
3位：アリエールジェルボール	3位：レノアオードリュクス

③ジェルボール洗剤のメリットとデメリット

メリット（良いところ）	デメリット（欠点）
量をはかる手間がかからない	量を調節できない
すすぎが1回でOK（節水、時短）	破裂することがある。
洗浄力が強い	色合いが変わってしまうことがある

- 毎日洗濯する寄宿舍ではジェルボールのメリットが多いですね。
- ただ、すぐ洗濯ものが少ないときには、もったいない気もします。
- そんなときのために、ジェルボールと液体洗剤の両方を用意しておくのもよいかもしれませんね。



## パート3 食事

### ● 食事はしっかりと食べよう

- ① 食事は健康な体と心のベースになるとも大切なものです。
- ② 筋肉、骨、皮膚、髪の毛など、人間のからだのすべての部分が、食べ物に含まれる様々な「栄養素」によって作られています。
- ③ また、人間は、歩く、走る、跳ぶなどの体を動かすときだけでなく、息をする、寝る、頭を使って何かを考える…など、どんなときにも「エネルギー」を必要とします。わたしたちはこのエネルギーも食べ物から得ています。
- ④ このように、人間のからだは常に「栄養素」と「エネルギー」を必要としていて、それを「食事」を通じて様々な食べ物から自分のからだに取り込んでいるのです。

### ポイント

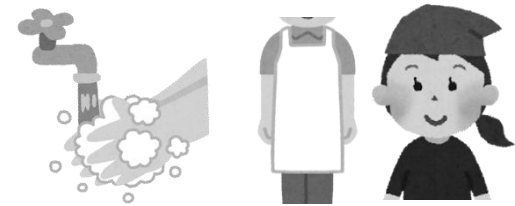
「食事のバランス」については、これでもみなさんイヤというほど言われてきたと思います。学校や寄宿舎の食事は、みなさんにとって必要な栄養素やエネルギーが自然にとれるように考えて作られています。苦手なものもあるかもしれませんが、まずは学校と寄宿舎の食事をきちんと食べることから始めてみましょう

### ● 寄宿舎での食事のながれ

- ① 寄宿舎では毎日、朝食（朝ご飯）と夕食（晩ご飯）を食べます。
- ② 食べる場所は、食堂です。体調が悪い人や何か事情があって食堂に行けない人以外は、全員食堂で食事をします。
- ③ 食事の準備のことを「配膳」と言います。当番の人は時間になったら食堂へ行き、配膳をします。
- ④ 配膳が終わったら、他の人も食堂へ行き、「いただきます」のあいさつをして食事開始です。
- ⑤ 食事が終わったら、「ごちそうさま」のあいさつをして「下膳」します。下膳とは、食器の入った箱などを片づけることです。

### ● 配膳を始める前に…

- ① 配膳で一番大事なことは「清潔さ」です。
  - ② エプロンとバンダナを着ける、手をきちんと洗う、できるだけマスクをする、食べ物を直接手で触らない…などのことに気をつけながら行いましょう。
- ※ 食堂の入り口にはアルコールスプレーもあります。

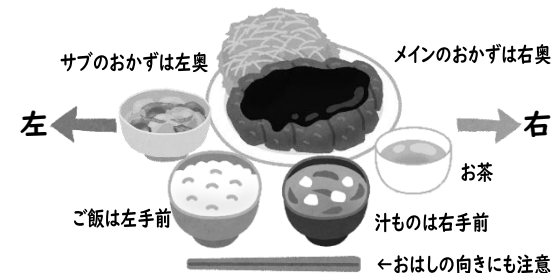


### ● 配膳の手順

- ① 配膳当番の人は時間（※）になったら食堂へ行きます。  
※ 食堂の混雑をさけるため、男子と女子で開始時間をずらしています。
- ② まずは、ふきんでテーブルをふきます。
- ③ 厨房のカウンターから、自分たちのテーブル番号の入ったパン箱（食器が入っています）や食缶、おひつ（ご飯）、バットなどをもってきます。冷蔵庫の中に入っているものも忘れずに。
- ④ 食堂に掲示してあるその日の「食数表」を見て、自分たちのテーブルの人数や欠席の生徒などを確認してから盛り付けを始めます。  
※ もし、いない人の分も食器が出てしまっているときは、その分は盛り付けせずに食器をパン箱に戻しておきましょう。
- ⑤ カウンターに置いてある盛り付けの見本を参考に、ご飯や汁物、おかずを盛っていきます。  
※ 食べ物と食器の組み合わせを間違えないように気をつけましょう。

### やってみよう!

【基本的な食器のならべかた】



⑥盛り付けが終わってあまった分は、男女棟それぞれの「おかわりテーブル」に持っていきます。

⑦盛り付けたものを配りおわったら、全員分の品数がきちんとそろっているか確認し、当番以外の人があるのを待ちます。

### ●食事中の注意事項

①男女棟それぞれ、全員そろったら「いただきます」のあいさつをして食事を始めます。

②食事中はマナーをまもりましょう。詳しいマナーについては、食堂にある掲示物を参考にしてください。

③もし量が多いと感じたり、どうしても食べられないものがあるときは、先生に伝えてから食べる前(※)に減らしましょう。

※一度口をつけてしまったものは減らせないので注意!

**重要!**

SDGsの時代。食べ物をムダにしないようにすることも大切です。

どうしても食べられないものを簡単に捨ててしまうのではなく、先に減らして、その分を食べられる人におかわりしてもらうことは「あり」です。ただし、苦手だからと言ってちょっとも食べないのはあり?ナシ? 減らす前によく考えてみましょう。

④食事で注意されることランキング (令和6年3月調べ)

1位: 食べるよりおしゃべりに夢中、声がでかい

2位: ひじをついて食べる

速くの席の人と会話したりジェスチャーでやり取りする

3位: 食事中なのに立ち歩きをする

自分の食べられないものを人にあげる

マンガのような盛り方をする 姿勢が悪い



### ●食事が終わったら

①食べ終わったら、食器をパン箱に戻し、

他の人が食べ終わるのを静かに待ちます。

②服薬がある人は、食べ終わったら忘れずに

薬を飲んでください。

③「ごちそうさま」のあいさつをしたら、配膳当番以外の方はすみやかに棟へ戻ります。

④配膳当番の人は、パン箱やお茶ポットなどをカウンターに片づけ、自分たちのテーブルをふきんでふきます。

⑤すべての片づけがきちんと終わったことを確認したら、配膳当番の人も棟へ戻ります。



### ●その他

①食事の途中トイレに行くのは、マナーとしてあまり良くありません。できるだけ食堂に来る前に済ませてきましょう。

②トイレもふくめ、食事の途中どうしても席を離れなければいけないときはだまって行動せず、必ず先生にひと言伝えてください。

③配膳当番ではない人は、時間(※)になったらすみやかに食堂へ行ってください。

※配膳開始から10分後に食堂へ行ってください。

④おかずやデザートを生徒同士で交換したり、あげたりもらったりすることは禁止です。

⑤おかわりは、ある日とない日があります。まずは出された分をしっかり食べるようにしましょう。

## パート4 そうじ(掃除)

### ●自分たちで使う場所は自分たちでキレイに

- ①寄宿舎では「居室そうじ」と「全体そうじ」をおこないます。
- ②そうじは基本的に毎日、夕食後の時間におこないます。

### メモ

「全体そうじ」とは、トイレや洗面所、廊下など、みなさんが共同で使う場所をそうじすることです。全体そうじは、各部屋で当番を決めておこないます。

### ●そうじ当番は責任をもっておこなしましょう

- ①全体そうじの当番表は各棟に掲示されています。
- ②自分たちが何曜日にとこの当番になっているか、しっかりと確認しておきましょう。
- ③全体そうじの当番にあたる日は、居室そうじよりも先に、まず全体そうじをおこないます(※)。  
※他の部屋と合同でおこなうこともあるので、時間に遅れないようにしましょう。
- ④全体そうじが終わったら、居室そうじをおこなってください。
- ⑤そうじのしかたは、場所によって違います。掲示物を確認しながらていねいにおこなってください。

毎日



注意

そうじを早く終わらせたくて、全体そうじをする人と居室そうじをする人を別々にしている部屋がありますが、全員で一緒におこなってください。



### ●そうじをするときの注意点

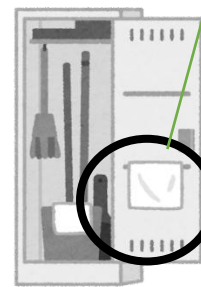
- ①そうじは「キレイにすること」が一番の目的です。
- ②いくら掃除機をかけても、ぞうきんでふいても、キレイになっていなければ意味がありません。
- ③まだホコリが落ちていたり、ゴミ箱のゴミをまだ捨てていなかったりどう見ても部屋がぐちゃぐちゃなのに、「終わりました!」と報告してくる人がいますが、それではダメです!
- ④そうじした場所がきちんとキレイになって初めて、「そうじが終わった」ことになるということを忘れないでください。

### ●そうじをするときのポイント

- ①そうじを始める前に、室長さんを中心にだれがどの役割をするのか決めてから始めると良いでしょう。
- ②毎回同じ人が同じ役割をするのではなく、いろいろな役割があたるように考えてください。
- ③自分の役割が終わった人は、他の終わっていないところを手伝うことでそうじを早く終わらせることができます。

やってみよう!

そうじのコツを表す言葉として、「そうじは上から・奥から」というものがあります。ホコリやゴミは、奥の方にたまりやすく、高いところから低いところに落ちることからできた言葉で、二度手間にならないよう、まず高いところ、奥の方からそうじを始めると良いですよ、という意味です。



そうじようぐい掃除用具入れにぬれたぞうきんが入っているときに扉をしめてしまうとニオイの原因になります。しばらくは開けっぱなしにしておこう!

## パート5 よかじかん す 余暇時間の過ごし方

### ●余暇時間とは

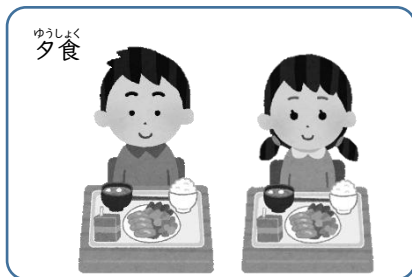
- ①余暇時間とは、「自分で自由に使える時間」のことです。
- ②下校後、寄宿舎でもいろいろとすべきことはありますが、入浴、洗濯、夕食とそうじ以外の時間は、基本的に「余暇時間」になります。
- ③次の項目で、余暇時間をどのように使うとよいのかを説明します。

### メモ

食事や睡眠は「生きるために必要な時間」、洗濯やそうじ(大人になると仕事も)は「生活を維持するために必要な時間」です。それ以外の自由な時間が「余暇時間」となります。寄宿舎では、下校から就寝までの約6時間のうち、約4時間くらいは自由に使えるはずですよ。

### ●余暇時間を上手につくろう

- ①みなさんが学校から寄宿舎に帰ってきてから、寝るまでの間にすべきことはだいたい次のとおりです。



②毎日必ずおこなうことの他にも、テスト勉強や学校から持ち帰っておこなわなければならないこと、係活動などもあります。

③すべきことを全部済ませ、余った時間が、みなさんが自由に使える余暇時間ということになります。

④下校後から就寝までの約6時間を、どのように使うかを考えたとき

A. いろんなことを後回しにしてとりあえず遊んじゃう。

B. すべきことを先に終わらせてから、残り時間でゆっくり好きなことを楽しむ。

↑あなたはどちらのタイプですか？

そして、どちらが良いと思いますか？



⑤いろいろな考えかたがあると思いますが、寄宿舎では、「B」を目指してほしいと思います。その理由は…

- ・自由に使える時間が長くなり、余暇が充実する。
- ・先生たちから声をかけられる回数が少なくなり、ストレスが減る。
- ・「●●をしなきゃ…」という焦りがないので、楽な気持ちで過ごせる。
- ・結果的に「生活の質」が上がる。

⑥すべきことを先に済ませる習慣を身につけて、「余暇時間を上手に作れる人」、「余暇時間を上手に使える人」になりましょう。

### ポイント

先に遊んでしまう人は、「アリとキリギリス」や「うさぎとかめ」の話の思い出してみよう。最初に余裕ぶって油断していたキリギリスやうさぎは、最後にどうなったかな？



## ●余暇時間の大切さを知ろう

- ①余暇時間はただの「遊ぶための時間」ではありません。
- ②余暇時間は、からだだけでなく、こころの健康にとっても非常に重要な意味があります。
- ③学校の体力づくりや実習などで疲れたからだを回復したり、楽しい時間でストレスを解消したりすることで、毎日元気に過ごせることにつながるといことを覚えておきましょう。

## ●余暇時間の使いかたのバリエーション

最近では持ってきたゲームをしたり、友達とワイワイしたりしながら過ごす人が多いですが、いろいろな過ごしかたができます。

### ①自分のペースでムリなく過ごす

⇒「友達と一っしょに過ごす時間」「自分だけで過ごす時間」を使いわけてみましょう。



### ②趣味にうちこむ。

⇒寄宿舎でもできることがいろいろあります。まずは先生に聞いてみましょう。

せっかくの余暇時間がストレスになったら意味がないもんね!



### ③運動などからだを動かす活動をする

⇒からだを動かすことはストレス解消にとっても有効です。体育館やグラウンドなど、下校後に学校のスペースを使うこともできます。



## ④外出する

⇒買い物や散歩など、外に出ることで気持ちがスッキリすることがあります。外出のルール(⇒57P)を確認してやってみましょう。



## ⑤とにかく休息する

⇒夜の睡眠とは別に、気持ちやからだを休めることも大切なことです。

「余暇時間だから何かしなきゃ!」と思う必要はありません。リラックスしてただボーっと過ごすことも、立派な余暇時間の使いかたのひとつです。

## まとめ

・余暇時間は、自分が自由に使える時間のこと。

- ・余暇時間はココロとカラダの健康のためにとても大切な時間。
- ・寄宿舎の余暇時間は、下校から寝るまでの6時間の間でいたい4時間くらい。
- ・余暇時間を有効に使うためには、入浴や洗濯などを早く終わらせることが大事。
- ・余暇時間にしっかりリフレッシュすることで、毎日が充実する。
- ・余暇時間の使いかたにはいろいろなパターンがあるので、自分に合った過ごしかたをすることが大切。
- ・「何かする」だけが余暇じゃない。「何もしない」も立派な余暇の過ごしかた。



## 4. 就寝・起床・登校

### ● 就寝について

- ① 「就寝」は、「寝」という文字のとおり、寝ることです。
- ② 寄宿舎では、就寝に向けて次のように時間と動きが決まっています。

時間	動き
20:30 (8時半)	就寝準備を始めます。 ろうかの電気が消えます。
20:45 (8時45分)	自分の部屋に入ります。(舎室で過ごす時間)
21:00 (9時)	部屋の電気を消します。 起きている人は机の電気をつけます。
21:30 (9時半)	すべての電気を消し、ベッドに入り、寝ます。

- ③ 上の表にあるように、20:30 (8時半)になったら、ろうかの電気が消えますので、就寝準備を始めてください。

**メモ** 【就寝準備の時間ですること】

- ・歯みがき、洗面⇒虫歯やニキビを防ぐために大事です。
- ・着替え⇒余暇時間と寝るときの服は別にしましょう。
- ・布団敷き⇒寝る直前にドタバタしなくて済むようにこの時間までに。そうじが終わったらすぐに敷いてもOK。
- ・その他⇒トイレに行く、次の日の時間割を確認しておく…など。



- ④ 20:45 (8時45分) までには自分の部屋 (舎室) に入り、そこからは自分の部屋で過ごしてください。

- ⑤ 20:45 からは、ゲームや音楽は他の人に音が聞こえないようにし、ろうかや他の部屋にまで聞こえるような大きな声での会話はやめましょう。



- ⑥ トイレや水分補給のときはがまんせずに部屋から出てOKです。

ただし、本人以外の用事のない人が一緒に出てくるのは禁止です。

- ⑦ 21:00 (9時) になったら部屋の電気を消してください。そこからまだ起きている場合は、机の電気をつけて過ごしてください。

- ⑧ 21:30 (9時半) になったらすべての電気を消してベッドに入り、寝てください。

※よくゲームや音楽プレイヤーの画面がついたまま寝てしまっている人がいます。寝る前にきちんと消してくださいね。

### Q & A

Q. 「同じ部屋の人が早く寝てしまうのですが会話をしても大丈夫ですか？」

Q. 「早く寝たいのに、同じ部屋の人が起きていて落ち着きません。どうしたらよいですか？」

A. お互いに気を使ってしまう状況ですね。この場合、どちらかだけを優先することはありません。21時半まで起きていたい人にも、早く寝たい人にも、どちらにも権利があります。大切なことは、相手に腹を立てながら過ごすよりも、「自分たちは時間まで起きているけど、ごめんね」という気持ち、「早く寝てしまうけど、気にしないでね」という気持ちをお互いにもって生活することではないでしょうか。

- ⑨ 消灯後トイレに行きたくなったときは、がまんせず行ってください。

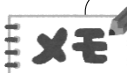
また、体調が悪くなったときや何か困ったときは、遠慮せず宿直室にいる先生に伝えにきてください。

● **起床**について

- ①「起床」は、ふとんから出て動き出すことです。  
 ②寄宿舎の朝の動きは、次のようになります。

時間	動き
6:30 (6時半)	起床します。
7:00 (7時)	配膳開始～朝食 ※女子棟から先に始めます。開始時間は各棟に掲示してあるものにしたがってください。
7:30 (7時半) すぎ～	朝食が終わったら棟にもどります。 登校準備を始めます。
8:15 (8時15分)	登校。放送にしたがってすみやかに登校してください。

- ③上の表にあるように、6:30 (6時半) になったら起床です。ろうかの電気がつき、音楽が流れたら、朝の身じたくを始めてください。  
 ⇒6:30 よりも前に目が覚めたときは、まだ寝ている人もいますので、ベッドの中か自分の机のところで静かに待っててください。



【起床後】にすること

- ・歯みがき、洗面、寝ぐせ直し⇒身じたくの始まり。しっかりやりましょう。
- ・窓のカーテンを開ける⇒太陽の光を浴びると目が覚めます。
- ・着替え⇒食堂に行ける服装に着替えましょう。
- ・布団たたみ⇒登校直前にドタバタしなくて済むようにこの時間で。
- ・干してあった洗濯ものを取りこむ。
- ・その他⇒時間割を見てもち物の再確認など。

- ④起床から登校までの時間は、おしゃべりや遊びの目的で他の部屋に行くこと(他室訪問)を禁止しています。  
 自分の準備のために時間を使ってください。



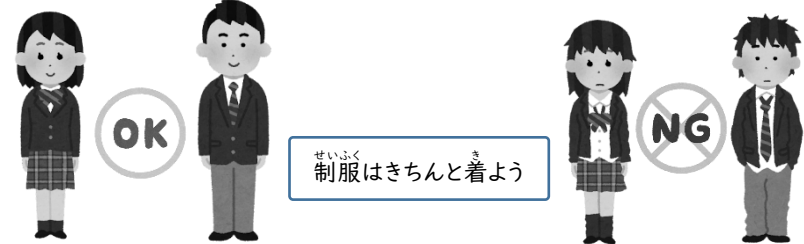
● **登校準備**について

- ①朝食が終わったら食後の歯みがきをし、登校準備を始めます。  
 ②1時間目の授業の服装で登校します。時間割を見て、間違いのないように着替えてください。

**注意**

【登校時の服装について】

- ・制服の正しい着かたは掲示物を見て確認してください。
- ・気温や天気に合わせて上着や傘などを用意してください。
- ・他の授業で使う服なども忘れずにもちましょう。



- ③着替えが終わったら、もち物の最終確認をし、登校の放送がかかるまで自分の部屋で待っててください。

やってみよう!

【もち物準備はいつやるのがベストか】

- ・学校のもち物準備は、前の日の寝る前までにやっておくと良いです。
- ・前の日に準備しておくことで朝の登校前の準備に余裕ができ、忘れ物にも気づきやすくなります。



登校準備は

時間に余裕をもって!

## ●睡眠の大切さ

- ①睡眠には、からだの疲れを回復したり、こころのストレスをリセットしたりするはたらきがあります。
- ②他にも、寝ている間にはからだの成長に関わる「成長ホルモン」が分泌されたり、からだを守る「免疫機能の増加」や「記憶や感情の整理」がおこなわれたりします。
- ③もし睡眠が足りないと、学校でボーっとして本来の力が発揮できなくなってしまっただけでなく、イライラしやすくなったり、落ち込んだりと、感情の面でもマイナスの要素が増えてしまいます。
- ④寄宿舎の睡眠時間は約9時間。しっかりと寝て、疲れやストレスを次の日にもちこさないようにしましょう。

### Q&A

Q.「9時間も寝るって長くないですか？」

A. 実は長くないんです。みなさんは多分家で9時間も寝ていないので、長いなど感じているのかもしれませんが、アメリカの睡眠学会が推奨する健康のための睡眠時間は8~10時間です。そういう意味では寄宿舎の睡眠時間は推奨の範囲内ということになります。

## ●洗面について

- ①洗面は顔を洗うこと。「洗顔」とも言います。
- ②洗面で顔についた汚れを落とし、清潔にすることで、ニキビや肌荒れを防ぐことができます。
- ③寄宿舎では、就寝準備のときと起床後の一日2回は必ず洗面することになっています。めんどくさがらずにやりましょう。



④夜の洗面は主に肌を清潔にすることによるニキビや肌荒れ予防。朝の洗面はそれに加えて身だしなみを整える意味もあります。

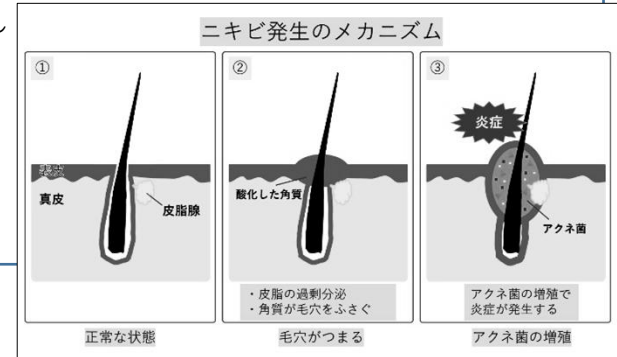
⑤洗面するとさっぱりした気分になり、リフレッシュにつながることもありますので、朝と夜の2回に限らず、ちょっと気分が落ち着かないときに洗面するのもおすすめです。

### メモ

#### ニキビができるメカニズムを知っておこう

ニキビの原因はアクネ菌という菌なのですが、アクネ菌自体が悪者ではありません。洗面しないことによって古い皮脂や角質で毛穴が詰まり、出口を失った皮脂が毛穴にたまることによって、その中でアクネ菌が繁殖し、炎症を起こします。

このように、洗面をきちんとしてきていないことがニキビの原因になります。⇒の図の②の状態にしないことが大切です。



## ●歯みがきについて

- ①歯みがきは、虫歯や歯周病を防ぐためにとっても重要です。
- ②健康面だけでなく、口臭などで他の人を不快にさせないためにも、歯みがきをする必要があります。
- ③寄宿舎では、就寝準備のときと起床後、夕食後、朝食後に歯みがきをしてもらいます。
- ④お口の健康のため、他の人を不快にさせないためにも、しっかりと歯みがきをしてください。



## もの しょう かんり 5. もち物の使用と管理について

### ● 寄宿舍にもってきてはいけないもの（もちこむ必要のないもの）

- ①ハサミ、カッターなどの刃物やドライバーなどの工具類。  
⇒貸し出し用のものがありますので、もってくる必要はありません。
- ②私物のタブレットやモバイルルータ、スマホなどの通信機器。  
⇒スマホをもちこみ、使用するためには、保護者の方からの申請が必要です。（⇒39P）
- ③私物のパソコン、PS5などの据え置き型ゲーム機。
- ④デジカメなどの撮影機器。  
⇒スマホやゲーム機についているカメラ機能の使用も禁止です。



- ⑤現金やキャッシュカード。高価なものや貴重品。  
⇒もしもちこんで紛失しても、寄宿舍では責任をもてません。
- ⑥自己管理できないほどの大量の本やゲームソフトなど。
- ⑦消費期限が1週間以下の食べ物や生もの、果物。  
⇒おやつのもちこみにはルールがあります。（⇒40P）

### 注意

#### 【もし禁止のものをもってきてしまったら】

- ・気づいたらすぐに先生に伝えてください。
- ・自分でもっていて、紛失など「もしも」のことがあったら大変です。
- ・帰省日まで先生にあずかってもらいましょう。

### Q&A

#### Q.「もってきてはいけないものがあるのはどうしてですか？」

A. それは、集団生活でのトラブルをさけるためです。もし机の中に刃物を置いていて、誰かがそれをもって行って悪用してしまったら？ もし現金や貴重品がなくなったら？ もし寄宿舍の中で変な写真をとられてしまったら？ みんなが不安になったり困ったりしないように、もちこみ禁止のものを決めているのです。

### ● 持ち物の管理について

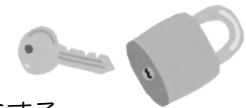
- ①できるだけ、自分のもち物に名前を書くかつける。  
⇒名前がついていないと、なくしたときに探すことがむずかしくなります。
- ②「貸し借り」「あげる」「もらう」は禁止。  
⇒物の貸し借りや、あげたりもらったりという「物のやり取り」は、あとで思ってもみないトラブルの原因になることがあります。絶対にやめてください。  
また、すぐに「貸して～」とか「ちょうだい」とお願いするのもやめてください。もしお願いされても、きっぱりと断れるようにしましょう。



断られているのにしつこくお願いするのは言語道断。  
あとになって「本当はイヤだった」と言われても助けようがありません。  
困ったら先生に相談してください。

### ③ カギ（南京錠）を活用する。

⇒みなさんの机の上の棚のドアには、カギを取り付けることができるようになっています。自分のもち物を安全に管理するために積極的に使いましょう。使いたい人は、先生に申し出てカギを借りてください



### ④ もってくる物は、自分で管理できる範囲の量にする。

⇒みなさんが寄宿舍にもってこようとしている「ソレ」や「アレ」…本当に寄宿舍生活に必要ですか？ そんなにたくさんもってくる必要ありますか？ 自分できちんと管理できますか？ そんなことをキチンと考えてもってくるようにしてくださいね。

### 【先輩たちの失敗談】

- ・「DVD30枚もってきたぜ～」  
⇒その週見られる分だけでもってれば十分です！
- ・「気づいたら着ない服が引き出しにいっぱい…」  
⇒今すぐ家にもって帰りましょう！
- ・「棚の奥に新品の歯みがき粉が3つもありましたww」  
⇒自分のもち物をきちんと把握しましょうね。



←こんなふうにならないように…

●ゲーム機や音楽プレイヤーに関するルール

- ①ゲーム機でもちこめるのは、携帯型に限定します。
- ②据え置き型のゲーム機（Wii や PS5 など）をもちこみ、寄宿舍の TV に接続して使用することはできません。ディスプレイのもちこみもしないでください。
- ③スマホやタブレットをゲーム機や音楽プレイヤーとして使用することはできません。（SIM の有無は関係ありません）



④ポータブル DVD プレイヤーのもちこみは可能ですが、外付けのディスプレイのもちこみはできません。

⑤寄宿舍では音が出せない時間帯があります。ゲーム機や音楽プレイヤーをもってくるときは、イヤホンやヘッドホンもセットでもってきてください。



⑥ゲーム機や音楽プレイヤー、ポータブル DVD プレイヤーは、本体、ソフト、本体やメディアに保存してあるデータについても、すべて自分で責任をもって管理してください。

※方がデータの破損などがあっても寄宿舍では対応できません。

⑦本体やソフトの貸し借り、データのやり取りは禁止です。

⑧破損や紛失は、誰かがわざとやったことがはっきりしているとき以外は、すべて自分の責任になります。

⑨すべての機器について、カメラ機能の使用は禁止です。他の生徒のプライバシー保護、学校や寄宿舍の防犯上、重大な事故につながるおそれがあるので、絶対に使用しないでください。



⑩ゲーム機や音楽プレイヤーを使つての SNS 利用も禁止です。

●ゲームソフトや漫画、映像ソフトなどに関するルール

①ゲームソフトや漫画、DVD や Blu-ray を寄宿舍にもってくるときは次のきまりを守ってください。

(ア) 自分の収納スペースにおさまる数であること。
(イ) 自分で管理できる数であること。
(ウ) 年齢制限にしたがっていること。 ⇒「成人向け (R-18)」の本、映像ソフト、ゲームソフトはすべて禁止です。ゲームソフトのレーティングについては、下の図のとおりです。
(エ) 内容が集団生活に適していること。 ⇒年齢制限にかかわらず、暴力的、性的な描写が過激なもの、著しく反社会的なもの、差別を助長する可能性があるものなど、集団生活の場に不適宜と判断された場合はもちこみを許可できないことがあります。
(オ) 違法にダウンロードしたコンテンツでないこと。



ゲームのレーティングによる  
もちこみ OK/NG のライン



**CERO A**  
年齢区分の対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。

**CERO B**  
12歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。

**CERO C**  
15歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。

**CERO D**  
17歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。

**CERO Z**  
18歳以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。  
(18歳未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)

「CERO D」は17歳以上が対象ですが、寄宿舍には16歳の生徒もいるため一律禁止とします。

●寄宿舎でのスマホ使用に関するルール

- ①寄宿舎では、保護者（家族）への連絡と、単独帰省帰舎中の緊急時の連絡に使用するときだけ、スマホを使用することができます。
- ②それ以外の目的（動画を見る、SNSを見る、友達に連絡するなど）では使用することはできません。
- ③寄宿舎へスマホをもってくるには、保護者の方からの申請（書類の提出）と、校長先生の許可が必要になります。
- ④許可を受けたあとも、ルール違反があった場合は許可が取り消されることがあります。
- ⑤もってきたスマホは、普段は電源を切って舎務室で保管します。
- ⑥使用の手順は次のとおりです。

使用の目的	保護者（家族）への連絡、帰省帰舎時の緊急連絡
使用できる時間	下校後から 20:30 まで。
使用のしかた	①舎務室窓口で先生からスマホを受け取る。 ②各棟の決められた場所で必要な連絡をする。 ③終わったら電源を切り、先生に返す。
その他	・寄宿舎では充電できません。家で充電してきてください。 ・必要な人はモバイルバッテリーをもってきてください。 ・使用できる連絡手段は通話、メール、LINE です。

⑦スマホ使用時は次のことを厳守してください。

(ア) 保護者（家族）への連絡以外の目的で使用しない。
(イ) 在舎中、帰省帰舎途中にカメラ機能を使用しない。
(ウ) 在舎中、帰省帰舎途中に SNS へのアクセスやアップロードをしない。

※(イ)と(ウ)については、自分や他の生徒のプライバシー保護、学校や寄宿舎の防犯上、大きなトラブルにつながるおそれがあります。絶対に守ってください。

●寄宿舎のおやつに関するルール

- ①寄宿舎の余暇時間では、各棟で決められたルールにそっておやつを食べることができます。
- ②買い物外出をして美深町内で買うことができる他、家庭からもってくることもできます。
- ③寄宿舎へのおやつのもちこみに関するきまりは次のとおりです。

(ア) もちこむ量は1週間分程度にする。
(イ) 賞味期限が1週間以上あるものにする。
(ウ) 一度開封したものは当日中か早めに食べきり、あまったものは帰省日にもち帰る。
(エ) 果物については、保管や消費期限などの管理や判断を自分ででき、かつ、刃物を使わずに食べられるものであればもちこむことができます。

- ④おやつの保管場所や食べることでできる場所については、各棟のルールにしたがってください。
- ⑤一日に必要なカロリーは、寄宿舎と学校の給食で十分とれており、おやつはあくまでも「お楽しみ」や「気分転換」のためのものです。食べ過ぎには十分注意してください。

おやつの  
食べ過ぎに注意!



## 6. 人とのかかわりかた

### ○はじめに

- ① 寄宿舍は集団生活の場です。学校と同様、たくさんの人が一緒に活動、生活しています。
- ② 「1. 寄宿舍生活についての心がまえ」「2. 集団生活のマナー」にあるとおり、安全で安心して生活するためにルールがあり、お互いが気持ちよく生活するためにマナーがあります。
- ③ 人とのかかわりかた、コミュニケーションのとりかたは、ルールというよりはマナーの面が強いです。人との正しいかかわりかたを知ること、お互いが快適に過ごせることにつながります。
- ④ 社会人になって、職場で人とのかかわりかたがきちんとできている先輩たちは、良い評価をもらうことができ、仕事も長続きしています。
- ⑤ 寄宿舍の生活をとおして、人とのかかわるときに大切なことを学び、社会人になったときに、良い人間関係の中で働けるようになります。

### ●あいさつについて

- ① あいさつはコミュニケーションの基本です。
- ② 時間や場面によってさまざまなあいさつがあります。

あさ朝	おはようございます	とうこう登校	いってきます、いってらっしゃい
ひる昼	こんにちは	げこう下校	ただいまもどりました、おかえりなさい
よる夜	こんばんは	わか別れ	さようなら
ね寝る	おやすみなさい	にゅうしつ入室	失礼します
れいお礼	ありがとうございます(ました)	たいしつ退室	失礼しました
しゃがい謝罪	すみません(でした)、ごめんなさい	しょくじ食事	いただきます、ごちそうさまでした
かいし開始	よろしくお願いします	しゅうりよう終了	おつかれさまでした

- ③ このように、基本的なあいさつだけでも10種類以上あります。この表にあるあいさつ以外にもたくさんのあいさつがあるので、他にどんな場面でどのようなあいさつがあるか、考えてみましょう。



【他にどんなあいさつがあるでしょう?】

- ④ 友達など仲の良い人同士だと「おはよう」「ただいま(おかえり)」と、言いかたが変わることがあります。相手や場面に合わせて言いかたを使いわけできることが理想ですが、使いわけができないうちはていねいな言いかたのほうであいさつするとよいでしょう。

### ⑤ あいさつのポイント

- 相手の目をきちんと見る。
- はっきりした口調、相手が聞きとりやすい声であいさつする。
- 自分から先にあいさつをする。
- あいさつをしながら頭を下げる(おじぎ⇒☆)。
- 歩きながらではなく、できるだけ立ち止まる。



やってみよう!

☆ 日本のあいさつの大きな特徴のひとつに「おじぎ(会釈)」があります。あいさつするとき、頭を下げることで、相手を尊重する気持ち(敬意)を表していると言われています。

順番としては、「あいさつの言葉を言うのが先、おじぎが後」が良い、とされています。社会人として最も必要な礼儀のひとつです。みなさんも自然にできるようになりましょう。

● 言葉づかいについて

①「言葉づかい」は、あいさつと同様、コミュニケーションのうえでとても大切なポイントです。

②言葉づかいに気がつけた方が良い理由としては…

- 相手に良い印象をあたえるから。
- 自分の言いたいことが相手に正しく伝わるから。
- 相手から信用、信頼してもらえるようになるから。

などがあります。

③寄宿舎や学校で人とかがかわるときの言葉づかいで、気をつけると良いポイントを確認してみましょう。

(ア) 敬語で話す。

⇒基本的に、目上(年上)の人や初めて会う人、知り合って間もない人には敬語で話しましょう。相手と自分の関係を理解することが大切です。

(イ) 乱暴な言葉は使わない。

⇒「バカ」「ムカつく」「ウザい(うぜえ)」「お前(テメエ)」「殺すぞ」「死ね」など。冗談のつもりでも、相手がそう受けとってくれるとは限りませんし、このような言葉はそもそも使う必要がありません。

(ウ) 相手を呼ぶときは、呼びすて、ニックネーム(あだ名)ではなく「～さん」と呼ぶ。

⇒呼びすては、場合によっては非常に冷たく乱暴な印象を与えます。また、ニックネームは、相手がその呼ばれかたを望んでいないことや、バカにされたと感じてしまうこともあるのでやめましょう。

(エ) 印象が悪くなる言葉を使わない。

⇒「4D言葉」を知っていますか? 「でも」「だって」「どうせ」「だから」の4つの言葉です。これらの言葉は非常に印象が悪くなる言葉として近年注目されています。他にも話し始めに「まあ」をつけると、そのあとの内容がすべて軽い印象になってしまうと言われています。他にもたくさんの「印象が悪くなる言葉」があります。自分でも考えてみましょう。

● 話しかたについて

①せっかく良い言葉づかいができていても、話しかたを間違えると台無しになってしまうことがあります。どんなことに気をつけて話すのがよいか確認してみましょう。

(ア) 相手のほうをきちんと見て話す。

⇒あいさつと同じで、相手の目(顔)をきちんと見て話さないと非常に失礼な印象をあたえてしまいます。できることなら、顔や視線だけでなく、からだもきちんと相手のほうに向けて、より印象が良くなります。

(イ) 相手に伝わりやすい話しかたを心がける。

⇒声の大きさはもちろんですが、「ゆっくり」「はっきり」話すことを意識しましょう。ふだんから「早口」だと言われている人は特に注意です。

(ウ) 伝えたい内容をきちんと整理してから話す。

⇒言いたいことがまとまっていないと、何度も同じことを言わなければならないくて自分も大変ですし、相手を困らせることにもなります。伝える順番や言葉の選びかたなど、ふだんから意識して話す練習をしましょう。

(エ) 自分ばかり話さず、相手の話もきちんと聞く。

⇒自分が話せば、相手にも言いたいことが出てきます。自分だけが一方的に話すことがないように気をつけましょう。

(オ) 聞かれたことにはきちんと返事、返答をする。

⇒上の(エ)と同じで、会話はお互いのやり取りです。返事をするときも、そっけない印象をあたえないように気をつけましょう。

(カ) ネガティブなことばかり言わない。

⇒ネガティブなことを言うことが全部悪いわけではありません。悩みやグチを聞いてもらうこともときには必要です。でも、口を開けば不満や人の悪口ばかり言っている人と話したいと思いませんか?

(キ) 話を盛らない。

⇒「話を盛る」と言うと聞こえは良いですが、それは要するに「ウソ」ということです。人と話すときにウソはいりません。あなたキツカケのウソが広まってしまわないように十分気をつけましょう。

# メモ

「会話のキャッチボール」という言葉を聞いたことがあると思います。

これは、「ボールを投げる・受ける」というキャッチボールの動作を、「相手に伝える・相手の話を聞く」という会話のやり取りに置きかえた例えです。

自分の言いたいことを伝えるだけでなく、相手の言ったことに対する「返事」や「回答」などのリアクションをきちんとできないと、会話は成立しません。

「会話のキャッチボールが苦手な人」という印象をもたれてしまうと、話しかけてくれる人が減って人間関係をつくりにくくなる他、情報が入ってきにくくなる、大事なことをまかせてもらえなくなる、というマイナス要素が増えてしまいます。

## ● 人とかかわりかたで大切なこと

① 言葉づかいや話しかた以外にも人とかかわるときに大切なことがあります。

### (ア) 暴力はどんな理由があってもダメ!

⇒ 暴力は相手のからだだけでなく、心も傷つけてしまう行為です。そもそも、他人に暴力をふるった場合、「暴行罪」という犯罪になりますし、それによって相手がケガをしてしまった場合は「傷害罪」という別の罪にもなる場合があります。

### (イ) 暴力でなくても、他人のからだに触ることはダメ。

⇒ 異性のからだに触ることは絶対にあってははいけません。また、高校生としてふさわしいコミュニケーション方法は、スキンシップなどの身体接触ではなく、言葉による会話です。性別や、相手の許可のあるなしに関係なく、身体接触はやめましょう。

### (ウ) ウワサ話、ナイショ話はトラブルの元!

⇒ 「～らしいよ」とか「〇〇から聞いたんだけど」というウワサ話、「他の人に言わないでね」「ここだけの話だけど…」などのナイショ話。これらはあとで大きなトラブルにつながるのでやめましょう。不確かな話はしない! 本人に直接言えない話、みんなに言えない話はむやみにしない! ということを意識しましょう。

### (エ) とにかく人の悪口は言わない。

⇒ 悪口を言われていい気持ちになる人はいません。あなたがなにげなく言った悪口が、(ウ)のような状況で本人に伝わってしまうこともあります。それを防ぐ一番の方法は口止めですか? いいえ、あなた自身が人の悪口を言わないことです。



### (オ) 常に相手の気持ちを考える。

⇒ 「こんなこと言われたらイヤかな」「こんなことされたらイヤかな」ということを考える習慣を身につけましょう。「自分なら平気」「自分はイヤじゃない」と自分を基準に考えるのはNG! 相手を基準にして考えるようにしましょう。

### (カ) 「距離感」大事!

⇒ 「パーソナルスペース」という言葉がありますが、これは他人が近づくと違和感を感ずる距離のことです。人を不快にすることのない距離の目安として「腕! 本分離れる」というものがあります。意識して人と接しましょう。

### (キ) 感謝や謝罪の気持ちはすぐに相手に伝える。

⇒ 人と人がかかわっていると、相手が自分のために何かしてくれたり、自分の失敗で相手に迷惑をかけてしまったりすることは、たくさんあります。そんなとき、すぐに「ありがとう(ごさいます)」や「すみません(ごめんなさい)」と相手に伝えるようになることが大切です。言葉にしないと自分の気持ちは相手に伝わりません。



### (ク) 自分の気持ちや考えをきちんと相手に伝えることができる。

⇒ あなたは、イヤな思いをしたときに「イヤだ」「やめてほしい」と相手にきっぱり言えますか? 困ったときや分からないことがあるときに、きちんと自分から助けを求めたり、相談したりできますか? 周りの人たちも超能力者ではないので、あなたが言うてくれなければ分かりません。自分で伝えられるようになりましょう。

### (ケ) 相手の考え、思いがわかったら、きちんと受けとめる。

⇒ (ク)のように、友達が自分に気持ちを伝えてきたら、その話をきちんと聞き、気持ちに寄り添う意識をもちましょう。例えば、「やめて」と言われたらやめる、協力できそうなら協力してあげる、など。ただ、なんでも自分たちだけで解決しようとする必要はありません。あなた自身も困ったら、先生や大人に相談してよいのです。

自分一人で悩まなくていい。

自分たちだけで解決しようとしなくていい。



(コ) 思いやり、ゆずりあい、協力の気持ちをもって人と接しよう。

⇒ 寄宿舎では常に他の人が周りにいる環境で生活します。自分のことだけでなく、相手のことも考えながら生活してほしいと思います。

(サ) 自分と違う考えかたや生きかたがあることを知り、尊重しよう。

⇒ 世の中には、人の数だけ違う考えかた、生きかたがあります。自分と違うからとそれを否定するのではなく、尊重する意識をもちましょう。この考えかたは、次の「いじめの防止」にもかかわるとても重要なことです。



### ● いじめの防止について

① いじめは、人のところやからだに重大な苦痛を与える卑劣な行為でどんな理由があっても許されるものではありません。

② いじめは、「いじめる人」「いじめられる人」だけの問題ではなく、「周りで見ていた人」「いじめを知っていたのに何もしなかった（できなかった）人」の問題でもあります。

③ いじめの形（こんなことがいじめになります）

- 冷やかしかやからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言う。
- 仲間外れ、集団による無視をする。
- 軽くぶつかったり、遊ぶふりをしてたたいたり、蹴ったりする。
- ひどくぶつかったり、たたいたり、蹴ったりする。
- 金品をたかる。
- 金品を隠したり、盗んだり、壊したり、捨てたりする。
- 嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをしたり、させたりする。
- パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをする。

### ④ いじめの動機（なぜいじめるんだろう）

- 嫉妬心（相手をねたみ、引きずり下ろそうとする）
- 支配欲（相手を思いどおりに支配しようとする）
- 愉快犯（遊び感覚で愉快的な気持ちを味わおうとする）
- 嫌悪感（感覚的に相手を遠ざけたい）
- 同調性（強い者に追従する、数の多い側に入りたい）
- 反発・報復（相手の言動に対して反発・報復したい）
- 欲求不満（いろいろな気持ちを晴らしたい）

⑤ いじめられた人は、学校に来ることができなくなったり、ときには生きていくことすら嫌になってしまうなど、影響は重大です。



⑥ 学校では年に2回「いじめアンケート」を実施しますが、アンケートがないときでも、辛くなったり、いじめにきづいたりしたら、いつでも先生や大人に相談してください。

⑦ いじめは、いじめた側がその行為をやめるだけでなく、いじめられた側のところやからだの苦痛がなくなって、初めて解決します。しかも、たとえ解決したとしても、一度できたところの傷は本当の意味で消えることはありません。

⑧ 寄宿舎や学校でいじめを起こさないようにするためには、ひとりひとりが真剣に考え、いじめの防止に向けて行動しなければなりません。

⑨ 「ゼットイにいじめる側にならない」「いじめをスルーしない」この2つを常に意識し、「いじめゼロ」を目指しましょう！

**いじめをぜったい許さない！**

**めざそういじめゼロ！**

●帰省中のSNS利用や生徒同士の連絡について

①「つながる」こと⇒連絡先の交換やSNSのフォロー、オンラインゲームのID交換などをつづけて、相手と直接連絡ができるようになることについて、寄宿舎として禁止はしていません。

②ただし、相手と直接連絡ができる状態になるということは、良い面と悪い面の両方があります。勝手に連絡先交換や相互フォローをするのではなく、保護者とよく相談してからおこなってください。



連絡先の交換は  
保護者に相談してから

③よくあるSNS、オンライン上のトラブル

- ・オンラインゲームと一緒にしていたら急にキレられた。
- ・LINEグループに入れられ、連絡先を知られたくない人に知られてしまった。
- ・いやらしい内容のメッセージが送られてきた。
- ・友達(知らない人)からいきなり連絡が来た。
- ・トーク画面のスクショを勝手にSNSにアップされ恥ずかしい思いをした。
- ・二人だけでしか話していないはずの内容を、他の人にバラされた。
- ・既読スルーしたらめっちゃくちゃキレられて、その後ブロックされた。

④SNSのトラブルはほとんどが帰省中に起こります。すると、寄宿舎や学校に戻りたくない気持ちになったり、楽しかったはずの友達関係が苦痛になったりと、思っているより重大な結果を招いてしまうことがあります。



⑤SNSやオンラインでトラブルが起きる原因はいろいろありますが、どんなことが考えられるでしょうか？

相手の顔が見えていないことで、いつもなら言わないようなことを書いてしまう。
内容を見直さず、結果をあまり考えないで送信してしまう。
一時的な感情でネガティブな言葉を送信したり、グループを退出する、相手をブロックするなどしてしまう。
個人情報の管理に対する意識が低く、簡単に他人の個人情報を流してしまう。
サービス精神が悪いほうにはたらき、秘密の話をすぐにバラしてしまう。
相手の生活リズムのことを考えず、自分の都合で相手をふりまわしてしまう。
無意識に、実生活とネット上でのキャラが変わってしまう。



⑥SNS上のかかわりも、実際に顔を合わせてのかかわりも、基本的には同じと考えて、発言や行動には十分注意してください。内容によってはSNS上の行為も「いじめ」や「犯罪」となることがあることを忘れてはいけません。

⑦SNSやネット上で起きたトラブルは、場合によっては先生たちでも助けてあげられないレベルのものがあります。知らないうちに犯罪行為をおこなってしまったり、相手に重大な迷惑をかけたりすることのないよう、利用するときはくれぐれも気をつけ、自分の生活にとってプラスになるような使いかたをしてください。

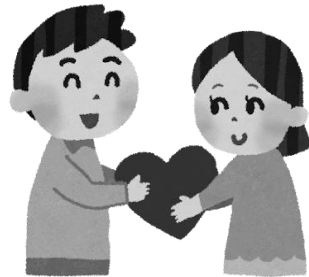
## ●お付き合いについて

- ①好きな人がいること、その人とお付き合いしたいな、と思うことはみなさんの年齢であれば当然あることだと思います。
- ②ただ、自分が相手のことを好きなだけではお付き合いはできません。



- ③もし幸運にも好きな人とお付き合いできることになったら、次のことを意識してください。

- ・そのことばかりにとられるのではなく、学校や寄宿舎にいる目的を忘れないこと。
- ・まわりのみんなから応援してもらえるような付き合いかたをすること。
- ・学校や寄宿舎のきまりの範囲の中で付き合うこと。
- ・相手の気持ちを考え、自分の気持ちばかり押しつけることがないよう気をつけること。
- ・何かあったときに相談に乗ってもらえたり助けてもらえるよう、信頼できる大人にはお付き合いしていることを伝えておきましょう。



## ●人づきあいについての名言、格言

ことわざや、著名人たちが残した人づきあいに役立つ言葉を集めてみました。良い人間関係をつくるための参考にしてみてください。

### 「親しき仲にも礼儀あり」—日本のことわざ

仲良くなりすぎて遠慮がなくなると、人間関係がこわれてしまうので

親しい関係だとしても礼儀を大事にするべき、という意味。

友人と良い関係をたもつためには、どんなに仲が良くても常に相手への気づかいが大切である、ということです。

### 著名人たちのことば

- ①人の話の腰を折ってはいけない。

人の話題を横取りしてもいけない。

—アメリカ初代大統領 ジョージ・ワシントン

- ②弱い者ほど相手を許すことができない。

許すということは、強さの証だ。

—インドの政治指導者 ガンジー

- ③他人はすべて自分よりもアカン(ダメ)と思うよりも

他人は自分よりもエライのだ、自分にはないものを持っているのだ、

と思うほうが結局はトクである。

—パナソニック創業者 松下幸之助

- ④指をさして人を非難する前に、

君のその手がよごれていないか確かめてくれ。

—ミュージシャン ボブ・マーリー

## 7. 緊急時の避難

### ●避難にかかわる基本的な考え方と行動

①もし寄宿舍にいるときに火事や災害(地震、洪水など)が起きてしまったとき、一番考えなければならないことは「命を守る行動をすること」です。

②「命を守る行動」につながる大切なことは次のとおりです。

#### (ア)何が起きたのか正しい情報をゲットすること。

⇒寄宿舍では「静かに落ち着いて放送を聞くこと」が一番大切です。テレビやゲームなど、音の出るものはできるだけスイッチを消してください。集団生活で人がたくさんいますので、静かにするにはひとりひとりの協力が必要です。

#### (イ)日ごろから、緊急時や避難するときの行動を確認し、意識しておくこと。

⇒寄宿舍や学校の「避難訓練」や「整列練習」に真剣な態度で参加することが大切です。

#### (ウ)自分勝手な行動をせず、指示にしたがうこと。

⇒「どういう行動をしたらいいのか」「どこに避難するのか」「どこを通過して避難するのか」など、放送や先生の指示をきちんと聞き、そのとおりに行動することが大切です。身勝手な行動は、自分だけでなく他の人も危険にさらしてしまうことにつながるため、絶対にダメです。

③寄宿舍では、学校と違い、次のような状況で災害にあってしまう可能性があります。

- ・入浴(シャワー浴)中。
- ・外出(買い物)中。
- ・夜、寝ているとき。

このような場合でも、基本的な考えかたと行動は変わりません。

何が起きているのかをきちんと知り、まわりにいる人と協力しながら落ち着いて指示を聞き、行動する、ということを忘れないでください。

### ●火事のと看

①火事が起きると、最初に非常ベルがなります。

②その次に必ず「どこで火事が起きたか」の放送がかかります。おどろいてガヤガヤせず、その場で静かに放送を聞いてください。

③最初の放送で実際に火事になっていることが分かったら、避難に向けてこの準備をしておきましょう。

#### 【知っておこう ～もし寄宿舍で火事が起きたら～】

・寄宿舍にはスプリンクラーという装置があります。火災を感知すると天井から自動的に水が出てくる装置で、火災がひどくなるのを防いでくれます。

・美深高等養護学校と美深消防署の距離は約900m。もし火事になっても最短5分くらいで消防車が来てくれます。ここが強いですね!



### ●地震のと看

①地震が起きると、非常ベルよりも放送よりも先に、地面や建物がゆれることで地震が起きたことに気づきます。

②地震が起きたときに一番初めにしてほしいことは、「頭を守ること」です。

⇒ゆれているいろいろなものがたおれたり落ちてきたりすることがあるので、近くに机などがあればその下にもぐり、机などもぐる場所がなければザブトンや本、かばんなどなにを使ってもいいので頭を守ってください。

③ベッドにいるときに地震が起きたら、ゆれがおさまるまでは絶対にベッドから出ないでください。

⇒ゆれている間は、できるだけ壁側にいるようにし、特に上の段にいる人は手すりをつかむなどして、落ちないように気をつけてください。

④地震が起きて少しすると放送がかかります。状況の説明や避難の指示が始まります。静かに放送を聞いてください。

⑤床にガラスや蛍光灯の破片などが落ちていることがあるので、特に気をつけてください。

●避難することになったら

- ①避難場所と避難経路（通る道）を放送でしっかりと聞きましょう。  
※「できれば」でかまいませんが、避難して部屋から出る前に、ベッドのカーテンを開けていってもらえると、確認作業がスムーズにできるので、お願いします。
- ②避難開始と同時にくつをはく人は、できればサンダルではないほうが動きやすいので運動ぐつなどはきましょう。  
⇒避難開始の時点で部屋の外にいて、すでにサンダルなどをはいている人は、わざわざはきかえなくてOKです。また、落下物などをふんでケガをすることを防ぐためにも、緊急時は部屋の中をくつやサンダルで歩いてもOKとします。
- ③先生の指示や誘導にしたがって、避難を開始します。避難するときは次の4つのこと「お・は・し・も」に気をつけてください。

おさない はしらない しゃべらない もどらない



ケガをしないため



聞きのがさないため



大事なことを



助かるため

「お・は・し・も」は全国共通の避難のときの心がまえです！

- ④火事になって煙がただよっているときは、できるだけ低い姿勢で、ハンカチや服のそでなどを口にあて、煙を吸い込まないようにしてください。



- ⑤地震の避難のときは、避難中も頭を守りながら避難してください

さい。

●避難場所について

- ①寄宿舎から避難したときは、部屋ごとにならびます。
- ②避難場所に行ったら、必要以外のおしゃべりをせず、整列練習どおりに整列してください。
- ③室長さんは、自分の部屋の人が全員そろったか確認して、先生に報告してください。
- ④服装ですが、実際に火事や災害で避難するときは気をつかう余裕がないと思われます。基本的には、そのままの服装で避難してください。もし途中で気づいたとしても上着などをとりに部屋に戻らないこと。

ポイント

【避難にそなえて ～こんなときどうする？】

- ・自分の部屋以外の場所にいるときに非常ベルや非常放送を聞いた人は、その場から直接避難することになります。あわてて部屋に戻る必要はありません。その場で次の指示を待ってください。
- ・方が一、お風呂の中にいるときに非常ベルや非常放送が聞こえたら、すぐに水、お湯を止めて放送を聞いてください。緊急事態であることがわかったら、転倒しないよう、あわてずに脱衣場に出て、着替える準備をしましょう。
- ・基本的には先生がすぐにかけるか近くにいる指示を出しますので、どんな場合もとにかく落ち着いて行動してください。
- ・もし、同じ部屋の人や近くにいる人が、怖くて動けなくなったり、混乱して指示を聞けなくなったりしていたら、大きな声で先生を呼んでください。

まとめ

- ・火災や災害が起きたら「命を守ることを第一に考え、行動しよう。」
- ・日ごろの訓練から、まじめに参加しよう。
- ・正しい情報をゲットし、指示にしたがって落ち着いて行動しよう。
- ・自分勝手な行動はゼッタイにダメ！
- ・「お・は・し・も」の4つを守って行動しよう。
- ・火災や災害が起きたときのことをふだんからイメージしておこう。

## がいしゅつ 8. 外出のきまり

### ● 寄宿舍の外出について

- 寄宿舍では、買い物や散歩、外食などの目的で下校後に外出することができます。
- 外出の予定を立てることで計画する力やお金を正しく扱う力が身につきます。
- 公共の場でのルールやマナーの理解が進むことで、社会人として必要な力が高まります。
- 場合によっては、良い気分転換にもなります。

### ● 外出の種類

- 寄宿舍の外出にはいくつかの種類があります。
  - お金を使う外出 ⇒ 買い物、外食。
  - お金を使わない外出 ⇒ 散歩
  - 自分ひとりで行く外出 ⇒ 「単独外出」と言います。  
⇒ 単独外出をするためには先生の許可が必要です。
  - 友達と一緒に行く外出 ⇒ 「グループ外出」と言います。  
⇒ グループ外出ができるのは、単独外出の許可を受けている人だけです。
  - 先生と一緒に行く外出 ⇒ ひとりで  
行けない人や、人数が多いときは先生が  
一緒に行きます。外食も必ず先生が  
一緒に行きます。



### ● 外出のルール

- 外出ができる時間は次のとおりです。

下校後から夕食前	17時(5時)までに必ず寄宿舍に戻ることに。
夕食後	先生と一緒に行くことが必要です。 20時(8時)を目安に寄宿舍に戻ることに。
祝日(在舎の日)	そのときにお知らせします。

- 外出までの流れ

計画	目的や日にちを考えます。 友達と一緒に行くのであれば、相手とも相談。 出発時間や寄宿舍に戻る予定時間をきちんと考え、無理のない計画を立てること。
申請	「外出届」を書きます。行きたい日にちの1週間前までに先生に提出してください。
当日	予定時間になったら、窓口で受け付けをして出発してください。ネーム版を赤にし、「外出」のマグネットをつける。 寄宿舍に戻る予定時間を必ず守ること。

外出届

申請日: 令和 年 月 日

先生に提出する日

あてはまるものに	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">氏名</td> <td style="width: 15%;">室番確認印</td> <td style="width: 15%;">行き先</td> <td style="width: 15%;">ラズ</td> <td style="width: 15%;">セブイレブン</td> <td style="width: 15%;">美深スーパー</td> <td style="width: 15%;">二宮美深堂</td> <td style="width: 15%;">その他</td> </tr> <tr> <td>用件</td> <td>・買い物 ・散歩 ・その他 ( )</td> <td>〇でかむ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>( )</td> </tr> </table>	氏名	室番確認印	行き先	ラズ	セブイレブン	美深スーパー	二宮美深堂	その他	用件	・買い物 ・散歩 ・その他 ( )	〇でかむ					( )	行き先に○
氏名	室番確認印	行き先	ラズ	セブイレブン	美深スーパー	二宮美深堂	その他											
用件	・買い物 ・散歩 ・その他 ( )	〇でかむ					( )											
行きたい日にちと 予定時間を記入	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">外出したい日にち</td> <td style="width: 20%;">出発時間</td> <td style="width: 20%;">帰宿時間</td> </tr> <tr> <td>月 日</td> <td>時 分</td> <td>時 分</td> </tr> <tr> <td colspan="3">職員記入欄(実際の時間)</td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">※予定から10分以上遅れた場合、この外出届けを室番へ戻し指導の材料とする</p>	外出したい日にち	出発時間	帰宿時間	月 日	時 分	時 分	職員記入欄(実際の時間)										
外出したい日にち	出発時間	帰宿時間																
月 日	時 分	時 分																
職員記入欄(実際の時間)																		
一緒に行く人がいる ときに記入	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">一緒に出る人(いる場合)</td> <td style="width: 50%;">買う物の予定と予算</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>・</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>・</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>・</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>・</td> </tr> <tr> <td>予算</td> <td>円</td> </tr> </table>	一緒に出る人(いる場合)	買う物の予定と予算	・	・	・	・	・	・	・	・	予算	円	お金をもっていく ときに記入。 だいたいOK				
一緒に出る人(いる場合)	買う物の予定と予算																	
・	・																	
・	・																	
・	・																	
・	・																	
予算	円																	

③ 買い物の場合、もち物は次のとおりです。



⇒スマホやゲーム機などはもっていきません。

- ④ 交通ルールや、外出先でのマナーをきちんと守ってください。
- ⑤ 買い物では必ずレシートをもらい、おつりと一緒に先生にわたしてください。

### ● 単独外出の許可

① 単独外出をするためには、次の条件をクリアすることが必要です。

条件をクリアできているか、自分でもチェックしてみましょう。

きしゆくしゃ がいしゅつ	きよか
寄宿舎の外出のルールをきちんと理解し、守ることができる。	
い さき よさん かんが けいかく た しんせい	
行き先や予算を 考えて計画を立て、申請することができる。	
スムーズに買うものをえらび、予算の範囲で買うことができる。	
かね	お
お金のことをきちんと分かっていて、支払いも問題なくできる。	
かね (おつり) やレシート、買ったものをきちんと扱 うことができる。	
こうつう	が
交通ルール、外出先でのマナーをきちんと理解し、守ることができる。	
けんこうめん	ふあん
健康面での不安や、行動面での心配がない。	

② 単独外出を許可された人には、「単独外出許可証」が出されます。

なくさないように大切にしましょう。

※ふだんは、舎務室の金庫の中の現金ポーチの中に保管しておき、外出のときにもっていきます



③ 次のようなことがあると許可が取り消されることがあります。

けいかくせい	が
計画性がなく、いきなり「外出したいです」と言う。	
が	い
外出届に書いた時間や行き先を守れないことが多い。	
かね	あ
お金やレシートをなくしたり、おつりがレシートと合わないことが多い。	
こうつう	が
交通ルール、外出先でのマナーを守ることができない。	
が	お
外出先でトラブルを起こした。	
が	お
外出先での健康面での不安が大きくなった。	

④ 次のような場合は一発で許可が取り消されます。

きしゆくしゃ もと	わ
寄宿舎に戻ってこず、どこにいるかも分からず、搜索することになった。	
まんび	お
万引きなどの犯罪行為をしました。	

### ● 先生と一緒に行く外出

① 単独外出の許可がまだ出ていない人や、ひとりで行くのが不安な人は、先生と一緒に外出します。単独外出の許可を受けている人でも希望すれば先生と一緒に外出することができます。

② 外食は、時間の関係で必ず先生と一緒にいきます。計画を立てるときには必ず一緒に行く先生のシフトを確認してください。

### まとめ

- ・寄宿舎の外出には、経験の拡大や気分転換などの意味があります。
- ・いろいろな外出のパターンや、寄宿舎独自のきまりがあります。
- ・外出するためには、事前に計画を立てて「外出届」を出す必要があります。
- ・単独外出をするためには、クリアしなければいけない条件があります。
- ・きまりを守れない場合は、許可の取り消しもあります。
- ・外出するときには、スマホやゲームなどはもっていきません。
- ・先生と一緒に外出することもできます。



## 9. その他<sup>た</sup>

### ●室長さんの役割について

- ①各<sup>かく</sup>舎<sup>しゃ</sup>室<sup>しつ</sup>に1名、室<sup>しつ</sup>長<sup>ちやう</sup>さん<sup>さん</sup>を<sup>き</sup>め<sup>ま</sup>す。
- ②室<sup>しつ</sup>長<sup>ちやう</sup>さん<sup>さん</sup>は、避<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>訓<sup>くん</sup>練<sup>れん</sup>、整<sup>せい</sup>列<sup>れつ</sup>練<sup>れん</sup>習<sup>しゅう</sup>、実<sup>じつ</sup>際<sup>さい</sup>の<sup>ひ</sup>避<sup>なん</sup>難<sup>なん</sup>の<sup>ば</sup>場<sup>ば</sup>面<sup>めん</sup>で、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の<sup>じ</sup>部<sup>ぶ</sup>屋<sup>や</sup>の<sup>じ</sup>人<sup>にん</sup>が<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>い<sup>る</sup>か<sup>かく</sup>確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>し、先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>に<sup>ほう</sup>報<sup>ほう</sup>告<sup>こく</sup>し<sup>ま</sup>す。
- ③室<sup>しつ</sup>長<sup>ちやう</sup>さん<sup>さん</sup>は、ア<sup>あ</sup>ン<sup>ん</sup>ケ<sup>け</sup>ー<sup>と</sup>ト<sup>と</sup>や<sup>ぎ</sup>行<sup>ぎやう</sup>事<sup>じ</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>と</sup>き<sup>に</sup>、部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の<sup>ひ</sup>人<sup>にん</sup>の<sup>い</sup>意<sup>い</sup>見<sup>けん</sup>な<sup>ど</sup>を<sup>と</sup>取<sup>と</sup>り<sup>ま</sup>と<sup>め</sup>ま<sup>す</sup>。
- ④室<sup>しつ</sup>長<sup>ちやう</sup>さん<sup>さん</sup>は、部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の<sup>は</sup>メ<sup>ま</sup>ン<sup>ん</sup>バ<sup>ば</sup>ー<sup>あ</sup>で<sup>は</sup>話<sup>わ</sup>し<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>な</sup>ど<sup>を</sup>す<sup>る</sup>と<sup>き</sup>に、中<sup>ちゆう</sup>心<sup>しん</sup>に<sup>な</sup>っ<sup>て</sup>話<sup>わ</sup>し<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>を</sup>進<sup>すす</sup>め<sup>ま</sup>す。

### ●ゴミの分別について

- ①ゴミの<sup>ぶん</sup>別<sup>べつ</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>は、市<sup>し</sup>町<sup>ちやう</sup>村<sup>そん</sup>によ<sup>っ</sup>て<sup>ちが</sup>い<sup>ま</sup>す。
- ②寄<sup>き</sup>宿<sup>しゆく</sup>舎<sup>しゃ</sup>の<sup>ぶん</sup>ゴミ<sup>ごみ</sup>の<sup>ぶん</sup>別<sup>べつ</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>も、み<sup>か</sup>な<sup>てい</sup>さん<sup>ちが</sup>の<sup>ぶん</sup>家<sup>か</sup>庭<sup>てい</sup>と<sup>ちが</sup>う<sup>ぶん</sup>別<sup>べつ</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>にな<sup>っ</sup>て<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>。
- ③各<sup>かく</sup>棟<sup>どう</sup>の<sup>ぶん</sup>ゴミ<sup>ごみ</sup>箱<sup>はこ</sup>の<sup>き</sup>と<sup>ころ</sup>に、寄<sup>き</sup>宿<sup>しゆく</sup>舎<sup>しゃ</sup>の<sup>ぶん</sup>ゴミ<sup>ごみ</sup>の<sup>ぶん</sup>別<sup>べつ</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>に<sup>つ</sup>い<sup>て</sup>の<sup>けい</sup>掲<sup>けい</sup>示<sup>じ</sup>物<sup>ぶつ</sup>が<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す<sup>の</sup>で、よ<sup>く</sup>確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>し<sup>て</sup>捨<sup>す</sup>て<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。
- ④各<sup>かく</sup>部<sup>ぶ</sup>屋<sup>や</sup>にも<sup>ぶん</sup>ゴミ<sup>ごみ</sup>箱<sup>はこ</sup>が<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す。部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の<sup>き</sup>み<sup>ん</sup>な<sup>で</sup>協<sup>きやう</sup>力<sup>りよく</sup>し<sup>て</sup>、<sup>ぶん</sup>別<sup>べつ</sup>し<sup>や</sup>す<sup>い</sup>よ<sup>う</sup>に<sup>つか</sup>っ<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。

### ●係活動について

- ①寄<sup>き</sup>宿<sup>しゆく</sup>舎<sup>しゃ</sup>では、朝<sup>ちやう</sup>食<sup>じよく</sup>と夕<sup>ゆう</sup>食<sup>じよく</sup>の<sup>か</sup>と<sup>き</sup>に「い<sup>た</sup>だ<sup>き</sup>ま<sup>す</sup>」「ご<sup>ち</sup>そ<sup>う</sup>さ<sup>ま</sup>」の<sup>か</sup>あ<sup>い</sup>さ<sup>つ</sup>を<sup>す</sup>る<sup>か</sup>係<sup>けい</sup>と、毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>夜<sup>よる</sup>に<sup>と</sup>棟<sup>どう</sup>の<sup>あ</sup>ゴミ<sup>ごみ</sup>を<sup>あ</sup>集<sup>あつ</sup>め<sup>て</sup>も<sup>っ</sup>て<sup>く</sup>る<sup>か</sup>係<sup>けい</sup>が<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す。
- ②み<sup>き</sup>な<sup>さん</sup>で<sup>き</sup>協<sup>きやう</sup>力<sup>りよく</sup>し<sup>て</sup>、積<sup>せき</sup>極<sup>ごく</sup>的<sup>てき</sup>に<sup>か</sup>係<sup>けい</sup>の<sup>か</sup>活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>に<sup>さ</sup>参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>し<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。

### ●ブロック会について

- ①ブ<sup>かく</sup>ロ<sup>まい</sup>ク<sup>しゆく</sup>会<sup>かい</sup>は、毎<sup>まい</sup>週<sup>しゆく</sup>帰<sup>か</sup>舎<sup>しやく</sup>日<sup>び</sup>に<sup>かく</sup>各<sup>かく</sup>棟<sup>どう</sup>で<sup>お</sup>行<sup>お</sup>わ<sup>る</sup>れ<sup>る</sup>話<sup>わ</sup>し<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>の</sup>場<sup>ば</sup>です。
- ②生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>に<sup>かく</sup>つ<sup>い</sup>て<sup>の</sup>確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>や、先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>、生<sup>せい</sup>徒<sup>と</sup>か<sup>ら</sup>の<sup>れん</sup>連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>な<sup>ど</sup>を<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>。
- ③自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>か<sup>ら</sup>何<sup>なに</sup>か<sup>い</sup>意<sup>い</sup>見<sup>けん</sup>な<sup>ど</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>と</sup>き<sup>に</sup>は、き<sup>ち</sup>ん<sup>と</sup>と<sup>は</sup>発<sup>はつ</sup>表<sup>ひやう</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>う。
- ④大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>な<sup>かい</sup>会<sup>かい</sup>で<sup>す</sup>の<sup>で</sup>、必<sup>かな</sup>ず<sup>さん</sup>参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>う。

### ●玄関のネーム板について

- ①玄<sup>げん</sup>関<sup>かん</sup>に<sup>は</sup>、み<sup>な</sup>さん<sup>の</sup>名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>が<sup>か</sup>書<sup>か</sup>け<sup>ら</sup>れ<sup>た</sup>ネ<sup>ネ</sup>ー<sup>ム</sup>板<sup>ばん</sup>が<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す。
- ②表<sup>おも</sup>て<sup>う</sup>ら<sup>が</sup>あ<sup>り</sup>、両<sup>りやう</sup>方<sup>ほう</sup>に<sup>な</sup>名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>が<sup>か</sup>書<sup>か</sup>け<sup>ら</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す。
- ③寄<sup>き</sup>宿<sup>しゆく</sup>舎<sup>しゃ</sup>に<sup>い</sup>な<sup>い</sup>と<sup>き</sup>は「赤<sup>あか</sup>」、い<sup>る</sup>と<sup>き</sup>は「白<sup>しろ</sup>」に<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>。  
⇒登<sup>とう</sup>校<sup>こう</sup>や外<sup>がい</sup>出<sup>しゆく</sup>、帰<sup>か</sup>省<sup>しやく</sup>の<sup>と</sup>き<sup>は</sup>赤<sup>あか</sup>に、下<sup>げ</sup>校<sup>こう</sup>や帰<sup>か</sup>舎<sup>しやく</sup>の<sup>と</sup>き<sup>は</sup>白<sup>しろ</sup>に<sup>し</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。
- ④わ<sup>す</sup>れ<sup>る</sup>と<sup>は</sup>放<sup>ほう</sup>送<sup>そう</sup>な<sup>ど</sup>で<sup>よ</sup>呼<sup>よ</sup>ば<sup>れ</sup>る<sup>こ</sup>と<sup>も</sup>あ<sup>る</sup>の<sup>で</sup>、わ<sup>す</sup>れ<sup>ず</sup>に<sup>ひ</sup>っ<sup>く</sup>り<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>す<sup>じゆ</sup>う<sup>かん</sup>を<sup>み</sup>身<sup>み</sup>につ<sup>け</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。