

平成31年度

生活の手引き

東京都立足立高等学校定時制



※この手引きは絶対になくさないように、1年間保管しておくこと。

____年____組____番 氏名_____

1. 一日の日程

1時間の授業は45分間です。

臨時時間割になるときはあらかじめお知らせがありますので、聞きもらしがないように気をつけてください。1時間目の授業は遅刻しがちです。欠席や遅刻が重なると進級できなくなります。学校へは余裕を持って登校しましょう。



きゅうしょく 給食	5:15~5:40
1時間目	5:45~6:30
2時間目	6:35~7:20
3時間目	7:25~8:10
4時間目	8:15~9:00
SHR	授業終了後
部活動	9:00~9:45
完全下校	10:00

10時には校門を出て帰宅してください。

2. 学校の施設

校舎内のどこにどんな教室があるか確認しましょう。地図で確認し、実際に場所を見て覚えたら☑チェックしましょう。

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 定時制体育教官室 | <input type="checkbox"/> 生物室 | <input type="checkbox"/> 定時制進路室 |
| <input type="checkbox"/> 定時制駐輪場 | <input type="checkbox"/> 保健室 | <input type="checkbox"/> 情報処理室 |
| <input type="checkbox"/> 昇降口・靴箱（番号： ） | <input type="checkbox"/> カウンセリング室 | <input type="checkbox"/> CALL 教室 |
| <input type="checkbox"/> ホームルーム教室 | <input type="checkbox"/> 食堂 | <input type="checkbox"/> 視聴覚室 |
| <input type="checkbox"/> ロッカー（番号： ） | <input type="checkbox"/> 化学室 | <input type="checkbox"/> 体育館 |
| <input type="checkbox"/> 定時制職員室 | <input type="checkbox"/> 物理室 | <input type="checkbox"/> 男女更衣室 |
| <input type="checkbox"/> 経営企画室 | <input type="checkbox"/> 音楽室 | <input type="checkbox"/> 自動販売機 |
| <input type="checkbox"/> 図書室 | <input type="checkbox"/> 美術室 | <input type="checkbox"/> 生徒会室 |
| <input type="checkbox"/> 武道場 | <input type="checkbox"/> 書道室 | <input type="checkbox"/> 大講義室 |

3. してはいけないこと（禁止）^{きんし}

きつえん

- 年齢ねんれいに関係かんけいなく喫煙とくべつしどう（特別指導たいしやうの対象）。学校周がっこうしゅうへん辺や登下校中とうげこうちゆうもしてはいけない。

しよじ どうせき

- タバコの所持しよじ・喫煙どうせき同席どうせき（特別指導たいしやうの対象）。喫煙者しやと一緒いっしょにいただけでもいけない。

ぶがいしや

- 部外者ぶがいしやを呼び寄よせること（特別指導たいしやうの対象）。侵入しんにゆうがあった場合警察けいさつへ通報つうほうする。

うわば

- 校舎内こうしゃないで学校指定していの上履きいがい以外のものをはくこと（特別指導たいしやうの対象）。

- 違反通学いはんつうがく（「5. 登下校時の注意」を参照さんしやう）。

- 授業妨害じゆぎやうぼうがい（「6. 授業時の注意」を参照）。

- 迷惑行為めいわくこうい

- 火器かきの使用しやう・所持しよじ（ライター含む）

- 定期考査ていきこうさにおける不正行為ふせいこうい（「7. 考査時の注意」を参照こうさ）

- 暴言ぼうげん・脅しおど・恐喝きょうかつ・暴力行為ぼうりよくこうい・器物破損きぶつはそん・窃盗せつとうなど一般いっぱんの犯罪行為はんざいこうい

- 飲酒いんしゆ、薬物やくぶつの使用しやう・所持しよじ

- いじめ、ネットでの誹謗ひぼう・中傷ちゆうしやうなどの書き込みか

- ネットやスマホを使つかったSNSなどでの不適切ふてきせつな内容ないようの書き込みかきこみ

（4. SNS足立高校あだちこうこうルールを参照）。

- その他必要たひつように応じて指導対象おうとなる。

4. SNS 足立高校ルール

最近、ツイッターやLINEなど、私たちがSNSを使う機会が増えています。そこで、足立高校ではSNSについてのマナーやルールを生徒会が中心となり、学校全体で決めました。それが下のSNS足立高校ルールです。

あ
だ
て
い

いてに自分や他人の個人情報を送らない。

れかに送信する前にメッセージを確認する。

を出さない、著作権や肖像権の侵害に。

ンターネットに関する犯罪の加害者・被害者にならない。

そして、
正しく
使いましょう！

次の例は本校生徒からの意見です。このようなことに気をつけて利用しましょう。

- 授業中は使用しない
- 自分で使用時間を決める
- 自転車走行中にスマホを使わない
- 自分や他人の個人情報をのせない
- 家を特定させるような写真をとらない
- 本人に許可なく写真をSNSにのせない
- 著作権や肖像権に注意する
- 見知らぬ人と連絡をとらない
- 人を傷つけるような事は書かない
- SNSに投稿する前に一度確認してからにする（相手のことを考える）
- 大事なことは直接伝える



5. 登下校時の注意

れんらく

●欠席・遅刻・早退は必ず事前に担任に連絡する。

●多額の現金・貴重品・高価なものを持ってこない。

(やむをえず持ってきた場合、鍵のかかるロッカーに入れ各自で保管・管理する)。

じてんしゃ

していばしょ

●自転車にはカギをつけて指定場所にとめる。

●自動車通学・バイク通学は禁止。(バイク通学は2年生から許可を得た生徒のみ可)。

きんりんじゅうみん めいわく

●登下校時の集団でのおしゃべりで近隣住民に迷惑をかける。

●住居・施設への不法侵入をしない。再生館や団地、周辺の公園も立ち入り禁止。

●校内および校門付近で部外者との待ち合わせは禁止。

●交通事故に遭遇した場合、怪我の程度により、救急車を要請したり、警察に連絡し、必要な処置

を終えたら学校に連絡すること。

6. 授業時の注意

授業時間に「ただ教室にいる」だけでは「授業を受ける」ことにはなりません。

ほかのことに気を散らさずに、授業内容に対して45分間、**途切れずに集中力を注ぐ**というこ

とが「授業を受ける」ということです。45分間も集中し続けるのは簡単なことではありませんから、

全員が協力しなければなりません。集中できる授業環境を壊すことは重大な問題行為です。

き せき

●チャイムが鳴る前に教室に入り**決められた席**につく。

●筆記用具・ノート・プリント・教科書・ファイルなどを休み時間に準備しておく。

しご いねむ

●私語・居眠りをしない。

●遅刻をした場合、後ろの入口から静かに入室し席に着く。授業後、遅刻の理由を先生に伝える。

いんしょく

●授業中に**飲食**をしない（あめ・ガムなども含む）。

けいたいでんわ

●授業中に**携帯電話・ゲーム**などの授業に関係ないことをしない。（発見した場合、**預かることがあります。**）

●体育の授業では運動着を着用し、グラウンドでは運動靴、体育館では体育館シューズをはくこと。

ぼうがい とくべつしどう

●授業を**妨害**する行為は**特別指導**の対象です。

●教室移動がある場合、始業のチャイムまでに移動をする。

こうさじ 7. 考査時の注意

1. 決められた座席ざせきに開始かいし5分前ぶんまえまでに着席ちゃくせきする。
2. 筆記用具かの貸し借りかはしない。
3. 机つくえの上うえは筆記用具のみとする。筆箱ふでばこはかばんにしまう。
4. 竹筒たけとう・ヘッドフォンのぼうし、フード等とうをはずす。
5. 携帯電話けいたいでんわ、スマートフォン、タブレット等の電源でんげんを切り、かばんにしまう。
6. 机の中からを空にする。かばん、上着等うわぎとうはいすの下したに置く。机の横よこにものをかけない。
7. 考査中、質問しつもんがある場合や筆記用具が床ゆかに落ちてしまった場合等は手をあげて監督者おに知らせる。勝手かってなおしゃべりをしない。
8. 不正行為ふせいこういや疑わしい行動うたがをしない。
9. 考査終了後、指示しじがあるまで席はなを離れない。
10. 監督の先生の指示すなおには素直したがに従う。

※不正行為ふせいこういがあった場合、事情聴取じじょうちようしゆ・特別指導となります。

※監督の先生の指示しじに素直すなおに従わない場合には、特別指導の対象となる。

8. 教室の使い方



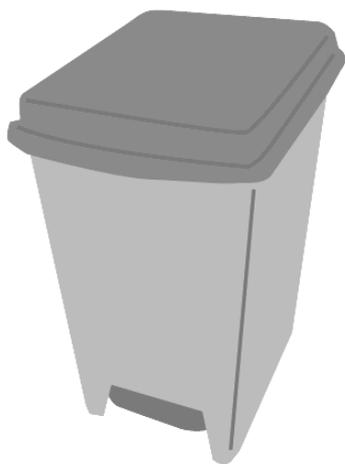
ぜんにちせい せいと
全日制の生徒も同じ教室を使用しています。

つくえ いす らくが
机・椅子に落書きやいたずらをしない。
つくえ なか にもつ い げこう
机の中に荷物を入れたまま下校しない。
つくえ いち そろ ころが
机のたて・よこの位置を揃えるように心掛けよう。

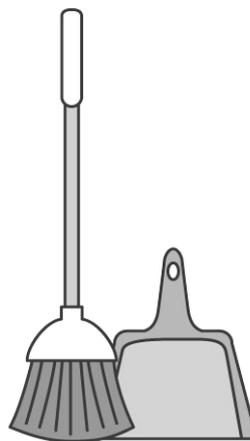


まいじゅぎょうご こくばん
毎授業後、黒板をきれいにし、
こくばん け
黒板消しをクリーナーにかける。

ごみは ぶんべつ してごみ箱へ捨てる。



そうじようぐ つか したもと ばしよ したもと
掃除用具を使ったら元の場所へ戻す。



クラスによっては、黒板を消したり掃除をしたりといった作業を、
かかり ぶんたん
係に分けて分担します。

じぶん しごと として ひ う けたら せきにん も
自分の仕事として引き受けたら責任を持ってこなしましょう。

じかん 9. ホームルームの時間

ホームルームは通常の授業と違い、必要な連絡などを伝える時間です。欠席した者は改めて職員室へ来てもらわなければならないなど、生徒側にとっても一手間です。

必ず出席するようにしてください。

特別な理由がないのに欠席した者に対して、後で学校からわざわざ連絡内容をお知らせする保証はありません。重大な連絡を聞き逃したら、欠席した者の責任です。

きゅうしょく 10. 給食

栄養豊富で、おいしく温かく、「ちゃんとした」晩ご飯が1食たったの410円で食べられます。ぜひ給食を取って健康な学校生活を送りましょう。



きゅうしょく じかん
給食の時間

17:15 ~ 17:40

よやく しかた
予約の仕方

給食は「給食カード」と「予約用コンピュータ」を使って予約・発券を行います。予約し忘れた場合給食を食べることはできません。

かん き
給食に関する決まりごと

- 給食費を納め、事前に予約した生徒のみ食べることができます。給食の持ち込みは禁止です。
- 給食の予約・取り消しは、前の週の月曜日が締め切りです。
- 給食終了時間の10分前（17:30）に食券発行が終了し、その後は給食が食べられなくなります。
- 予約していない生徒が給食を食べた場合、特別指導の対象となります。
- 給食の時間（17:15～17:40）に給食を食べない生徒は食堂に入ることはできません。
- 給食の時間も当然、部外者を呼び込むことは禁止です。呼び込めば特別指導の対象となります。
- 給食を取らない生徒は、登校時に持ってきた弁当や食事を教室で食べます。

きんなんにおなかですいても、買い物などのために途中で学校を抜ける(中抜け)は禁止されています。ぜひ、給食を食べて授業に備えましょう。

1 1. ぶかつどう せいとかいかつどう 部活動・生徒会活動

部活動

ほんこう た ていせいこうこう けいけん じゅうじつ ぶかつどう
本校には、他の定時制高校ではなかなか経験できない充実した部活動があります。
きょうみ ぶんかかつどう う こ ゆうじんかんけい せんばいこうはい にんげんかんけい
興味のあるスポーツや文化活動に打ち込むだけでなく、友人関係やいわゆる先輩後輩の人間関係を
まな きちよう ば
学ぶ貴重な場となるでしょう。
ていきこうさまえ いっしゅうかん いちぶ がっこうぎょうじ じ き ぶかつどう ちゅうし
定期考査前の一週間や一部の学校行事の時期には部活動が中止になります。

バスケットボール部	水泳部	空手同好会
サッカー部	ハイキング部	ボランティア同好会
野球部	美術部	ニュースポーツ同好会
バレーボール部	簿記情報処理部	国際交流同好会
バドミントン部	演劇部	漫画研究同好会
陸上部	軽音楽部	ボードゲーム同好会
硬式テニス部	合唱部	家庭科同好会
卓球部	ダンス部	

生徒会活動

せいとかい ぜんいん しょそく そしき しんにゅうせいかんげいかい たいかい ぶんかさい せいとしゅうかい
「生徒会」は、生徒全員が所属する組織です。新入生歓迎会、スポーツ大会、文化祭、生徒集会、
せいとかいやくいんせんきょ そうべつかい がっこうぎょうじ しゅたい おこな
生徒会役員選挙、送別会などの学校行事は、生徒会が主体となって行います。
せいとかい ちゅうしん うご しっこうぶ やくいん いちど せんきょ どうひょう
生徒会の中心となって動くのは生徒会執行部です。執行部役員は年に一度の選挙で投票によって
き
決められます。

1 2. がっこうぎょうじ 学校行事

しゅざい がっこうぎょうじ みりょく ぜんこう さんか
学校や生徒会が主催する「学校行事」も、足立高校定時制の魅力の一つです。全校生徒が参加する
ものもあれば、がくねんたんい さまざま たいげん
ものもあれば、学年単位のものもあります。4年間かけて様々な学校行事を体験していきます。

にゅうがくしき 入学式	ひなんくんれん 避難訓練	み かつきさい ぶんかさい 実華月祭（文化祭）
しんにゅうせいかんげいかい 新入生歓迎会	こうがいがくしゅう えんそく 校外学習（遠足）	しゅうがくりょこう 修学旅行（4年）
しんろしどうしゅうかん 進路指導週間	ホームルーム合宿（2年）	えんそく 遠足
えいがかんしょうきょうしつ 映画鑑賞教室	たいかい スポーツ大会	そうべつかい 送別会
こうつうあんぜんきょうしつ 交通安全教室	ほけんこうわ 保健講話	そつぎょうしき 卒業式
きょうしつ セーフティ教室	せいとかいやくいんせんきょ 生徒会役員選挙	

13. 職員室・準備室への入り方



ねん くみ
1年〇組の〇〇です。
せんせい
〇〇先生はいらっしゃいますか。

にゅうしつ まえ かなら
入室する前に必ずノックをしよう。なまえ ようけん い
かいぎちゆう ていきこうさまえ いっしゅうかん
会議中や定期考査前の一週間、定期
考査期間中、じゅうよう せいせきしりきかん しょくいんしつ た い きんし
重要な成績処理期間は職員室が立ち入り禁止になります。

14. 落とし物をした場合

おと もの ばあい たんにん れんらく
落とし物をした場合は担任に連絡すること。おと もの ひろ ばあい かなら てちか せんせい とど
落とし物を拾った場合は必ず手近な先生に届けること。
じぶん も もの かなら なまえ か
自分の持ち物には必ず名前を書くようにしましょう。

15. 病気・けがをした場合

じゅぎょう ぶかつ どうげこう かがいかつどう
授業・部活・登下校・課外活動などでケガをした場合は、にほん しんこう
日本スポーツ振興センターから治療費の
きゅうふきん で ばあい たんにん ぶかつこもん ほけんしつ もう で
給付金が出ます。ケガをした場合は担任・部活顧問・保健室に申し出てください。

がっこうでんせんびょう
学校伝染病（インフルエンザ・はしか・ふうしん みずぼうそう はやりめ
学校伝染病（インフルエンザ・はしか・風疹・水疱瘡・流行目など）と診断された場合は、かなら
担任か保健室に報告してください。学校伝染病の診断が出た場合「出席停止」扱いとなり欠席数に
だんにん ほけんしつ ほうこく しんだん で ばあい しゅっせきていし あつか
数えません。完治したら登校する前に必ず医師の診断を受け、「ちゆうめいしょ
あそ かんち どうこう まえ いし しんだん う ちゆうめいしょ か
治療証明書」を書いてもらって保健室
ていしゅつ
に提出します。

16. 学納金

学納金（生徒会費・奨学会費・積立金・給食費）はゆうちょ銀行（郵便局）の口座振替でのみ納付

することになっています。

毎月1日引き落としの10回払いが原則です。

給食費の納入は前納が原則です。未納の場合は、給食が止められてしまいます。

学納金の納入についてよく分からない場合は経営企画室の窓口できちんと確認し、間違いのないようにしよう。

17. 1年生の授業

普通科		商業科	
国語総合	3時間	国語総合	3時間
現代社会	2時間	現代社会	2時間
地理A	2時間		
数学I	2時間	数学I	2時間
科学と人間生活	2時間	科学と人間生活	2時間
体育	2時間	体育	2時間
保健	1時間	保健	1時間
芸術	2時間	芸術	2時間
コ英I	2時間	コ英I	1時間
総合	1時間	総合	1時間
		ビジネス基礎	2時間
ホームルーム	1時間	ホームルーム	1時間

一週間に、合計で20時間の授業があります。 ※普通科と商業科では一部授業が違います。

18. 進級のために

学校で決められた教育課程の単位を全部修得したときに、進級・卒業ができます。

成績は5段階評定です。学年末の成績が「2」以上のとき、単位の修得が認定されます。

「単位」とは？

週に1時間の授業が「1単位」。週に2時間の授業は「2単位」。

1年生は1年間で、19単位分の授業を受けることになります。

卒業までに、74単位以上修得しなくてはなりません。

単位を修得できない場合

プリントなどの提出物を出さない

授業中の態度が良くない

テストの点数が悪いなどで成績が悪い場合

指示された補習が終わらない、出席しない場合

欠席が多い場合

欠席が次の時数以上になると、たとえ1科目でも進級することができません。

1単位の授業：11 2単位の授業：22

3単位の授業：33

出席・欠席・遅刻・早退

授業開始後、15分以内に教室に入った場合は遅刻。それより遅いと欠席。

授業終了より15分以上前に教室から出た場合は欠席。

途中でロッカーにノートや筆記用具を取りに行ったり、トイレに行ったりすると、遅刻扱いになります。

教室にいても、指定された席についていない、指示に従わないなどの場合、欠席になります。

遅刻・早退は3回で欠時1回として数えます。

授業に必要なものを準備し、授業開始に備えましょう。

19. 仕事（アルバイト）

進路指導部では4年間の主な進路指導目標の目安として、次のように考えています。

第一学年 定時制の学校生活になれる。（生活習慣の確立）

第二学年 アルバイトを始める。（社会的活動の経験・昼間の有効活用など）

第三学年 各自の進路目標の確定・進学希望者は志望校決定

第四学年 進路の実現のための活動（就職活動・学校受験）

将来が就職か進学かに関わらず、社会経験としてアルバイトに就くことがすすめられています。

今すぐでなくとも、なるべく早いうちから働くという経験をしていきましょう。

進路指導部でも相談に乗っています。

新しくアルバイトを始めたり、勤め先が変わったりした場合、担任に報告すること。

アルバイトをする場合には、1時間目の始業時間に間に合う仕事を選ぶこと。

20. 進路活動

定時制高校で4年間かけて卒業することは、なかなか大変なことです。そして卒業するときに希望する進路、たとえば会社就職や大学進学などが決まっていることも、人生においてとても重要で価値があることです。

本校では進路活動についてもしっかり指導していきますが、進路の目標は生徒それぞれ異なります。また、その時その時の状況に応じてその課題が異なってきます。一人一人の生徒が目的意識をしっかりと持って、積極的・主体的に行動することが大切です。卒業後の進路については、1年生のうちから、情報を集め、保護者やHR担任とよく相談し、必要な準備を着実に始めてください。早く準備を始めたほうが、より良い結果に結びつきます。

① 就職 一般的には、希望職種や企業の正社員になることを目指してください。欠席が多い、あるいは自己PRや活動経験をきちんと述べられないとなかなか就職できません。欠席せずに登校し授業や部活動・委員会活動にしっかり取り組み、また検定や資格を取るなど、自己PRできる内容を増やしてください。あわせて昼間のアルバイトやボランティア活動に取り組み、その中で自分の適職や適性を探してください。高校卒業前でも、自分に向いている会社があり、正社員の募集があれば、正社員になってしまうことを勧めます。

② 進学 進学も高校卒業時が大きなチャンスです。定時制の生徒にとっては、大きく3つの課題があります。学費が支払えるか、入学試験に受かるか、自分にふさわしい学校や学科を選択できるかです。どの課題も1年生のうちから計画を立てて取り組むことが大切です。

③ 公務員受験 公務員試験は、大卒程度、短大卒程度、高卒程度の3種類に分類でき、基本的な受験資格は年齢制限だけです。高卒程度の試験が最も合格しやすいと思います。そのためには遅くとも1年生の9月には学習を開始してください。

21. こんなときどうする？

けっせき ちこく 欠席・遅刻	たん にん ふくたん にん りゆう でんわ 担任（副担任）に理由を電話などで事前に連絡する
そうたい 早退	たん にん がつねん せんせい かなら つた 担任（副担任）や学年の先生などに必ず伝える
ものをわす ものを忘れたとき	じゅぎょうまえ そうだん 授業前に担任に相談 じゅぎょう ひつよう きょうか 授業で必要なものは教科の先生に相談
ものをふんしつ ものを紛失したとき	たん にん そうだん 担任に相談 おと もの たんとう せんせい せいかつしどうぶ そうだん 落とし物の担当の先生（生活指導部）に相談
ひろ 拾いものをしたとき	じかん ばしょ つた せいかつしどうぶ とど 時間・場所を伝え生活指導部に届ける
こうない びょうき けが きふん わる (校内で) 病気・けが・気分が悪い	たん にん きょうか せんせい つた ほけんしつ 担任もしくは教科の先生に伝え保健室へ ほけんしつ せんせい ばあいしよくいんしつ 保健室に先生がいけない場合職員室へ
こうきょうぶつ はそん 公共物の破損	たん にん ほうこく 担任に報告
いのこ 居残り	しやうきやうしつ たんとう せんせい きよか う 使用教室の担当の先生に許可を受ける
じゅうしょへんこう 住所変更	ただちにたん にん れんらく ただちに担任に連絡
ふせいこうい 不正行為を見たとき	すぐにせんせい れんらく すぐに先生に連絡 きんきゆう ばあい ふだんおそ せんせい つた 緊急の場合は普段教わっていない先生でもとにかく伝える
てんこう たいがく 転校・退学	ほごしゃ そうだん たん にん もう で 保護者と相談してから担任に申し出ること