

# レベルアップ

～今の自分よりも少しだけ～



9月号② 9/22(木)

輪島中生徒指導だより  
情熱、協力、やり抜く力

## 大会がんばれ！！日常をすべて出しきれ！！

運動部新チームとして、大きな大会があります。

### ☆校長先生激励の言葉☆

- ①無言清掃で磨いている心に自信を持って、力を発揮してください！
- ②チームの目標だけでなく、自分の目標を立てて、のぞんでください！

## 一日のルーティーンを決めると安心(三点固定)

一流選手がやっているルーティーン、同じ行動をすることで安心して生活できます。特に、試合や行事やテストなど、日常と違うことがある日にもルーティーン通りに行動できると余計なことを考えなくてよく、安心して集中できます。

- ①起きる時刻は・・・・・・・・・・ ( )時 ( )分
- ②家庭学習を始める時刻は・・・・ ( )時 ( )分
- ③寝る時刻は・・・・・・・・・・ ( )時 ( )分

## グッドマナーキャンペーン&秋の交通安全運動週間

ヘルメットの あごひも をしないと、頭を守ることができません・・・。

「ヘルメットのあごひも」は自転車の「<sup>シートベルト</sup>死止帯」と呼ばれています。

次のきまりが守られない場合、自転車通学を1週間停止します。(4月からの約束)

- ①交通ルールを守る。(2人乗り・傘さし・その他危険運転はしない)
- ②ヘルメットをかぶり、あごひもをとめる。
- ③ヘルメットは学校まで持ってあがり、下足箱の所定の場所に置く。
- ④学校の自転車置き場に自転車を停める。
- ⑤ブレーキ・ハンドルなどで不備のない整備された自転車に乗る。

## 冬服への衣替えについて

台風一過、気温が一気に下がりました。

移行期間 9月26日(月)～ (冬服、夏服は自分で判断)

完全実施 10月11日(火) (その時期の気候により変更もありえます。)

※裏の服装規定を参考にすること

## ※服装規定

項 目		男子	女子	
制 服	上 着	夏 季 以 外	標準学生服	標準セーラー服（リボン）
			学年別色つき名札を胸ポケットに縫い付ける（白・緑・黄）	
			ボタン・ボタン留めも 標準のもの	丈は手を水平にあげて、お腹が出ない 程度の長さ 袖口のホックを留める
			指定のポロシャツ（夏季用）を着ている時は脱いてもよい	
	ズボン スカート	夏 季 (6～9)	指定のポロシャツ	指定のブラウス（リボン）
			胸に名前を刺繍する	
				丈は手を水平にあげて、お腹が出ない 程度の長さ
			※猛暑日において、体操服での登校を可とする場合がある	
	靴 下		色は白、黒、紺、グレー（ワンポイント可）	
	体 操 服		指定の上下（気温に合わせたもの）	
ズ ッ ク	内 履 き	指定のもので、学年ごとにラインで色分け（青・緑・黄）		
	外 履 き	指定のもの（通学と体育兼用） 冬季、必要であれば、指定のスノトレシューズ（色は白か黒）・長靴も 可		
下 に 着 る も の		派手でないもの（トレーナー等）とし、色は白、黒、紺、グレー 上着から下に着る服を出さない		
カバン (サブバッグ)		指定のカバン 体操服や部活動の練習着等はサブバッグを使用してもよい サブバッグの色は黒または紺色を基調とするもの（部活動指定のものは可）		
防 寒 具		学校指定、または部活動で指定している <b>ウインドブレーカー</b> を基本とする <b>積雪時や低温時は華美でないものであれば認める</b> <b>冬季は女子のストッキングやタイツの着用可</b> <b>カーディガン、パーカーの使用は禁止</b>		
頭 髪		清潔感があり、入試などの場に通用する髪型とする 染髪、ワックス等の整髪料の使用は禁止 ※染髪した場合は染め直す 染め直すまでは別室で活動することになる 前髪は目にかからない、後ろ髪は肩にかからない程度とし、肩にかかる 場合は結ぶ		
そ の 他		香水、色付きリップは禁止		