



し ょ か ん り ょ う
暑 寒 寮 の
せ い か つ
生 活



北海道雨竜高等養護学校

暑 寒 寮



目 次

1	起床 ^{きしょう}	P. 3	12	身だしなみ ^み	P. 12
2	朝の会 ^{あさ かい}	P. 3	13	保健衛生 ^{ほ け ん え い せい}	P. 13
3	配ぜん ^{はい}	P. 3	14	学習時間 ^{がくしゅう じ か ん}	P. 14
4	食事 ^{しょくじ}	P. 4	15	終わりの会 ^{お かい}	P. 14
5	登校 ^{とうこう}	P. 5	16	就寝準備 ^{しゅうしん じゅん び}	P. 15
6	下校 ^{げ こう}	P. 5	17	就寝 ^{しゅうしん}	P. 15
7	入浴 ^{にゅうよく}	P. 6	18	金銭 ^{きん せん}	P. 15
8	洗たく ^{せん}	P. 6	19	単独帰省 ^{た ん ど く き せい}	P. 16
9	清掃 ^{せいそう}	P. 7	20	緊急時の避難 ^{きんきゅう じ ひ な ん}	P. 17
10	余暇時間 ^{よ か じ か ん}	P. 9	21	その他 ^た	P. 18
11	交友 ^{こうゆう}	P. 11	22	特別指導	P. 19

1. 【 起 床 】

- (1) 平日は6時30分、祝日は7時に起きましょう。
- (2) 時間になったら、すぐ起きましょう。
- (3) ベッドのカーテンを開けましょう。
- (4) 「おはようございます」の挨拶をしましょう。
- (5) 布団をたたみましょう。
- (6) 服に着替えましょう。
 - ・ 下着、靴下は毎日取り替えましょう。
 - ・ 取り替える時はカーテンを閉めましょう。
- (7) 窓のカーテンを開け、ベルトをかけましょう。
- (8) 歯磨き・洗顔をしましょう。
- (9) 乾燥室の洗濯物を取り込みましょう。



2. 【 朝の会 】

- (1) 8：15に行います。
- (2) 各ブロックごとに決められた場所へ集まりましょう。
- (3) 体の調子が悪い人は、自分から報告しましょう。
- (4) 先生の話や連絡を聞きましょう。

3. 【 配ぜん 】

- (1) 当番の人は時間になったら、エプロンと三角巾・マスクをして手を洗って食堂に集まりましょう。
- (2) 布巾でテーブルを拭きましょう。
- (3) おぼん・食器・おかずを各テーブルに配りましょう。
- (4) 配ぜんが終わったら、自分の席につきましょう。

4. 【食 事】

- (1) 食事の放送が入ったら、舎室・廊下・トイレなどの電気を消し、マスクをして必ず手を洗って食堂に入りましょう。
- (2) ご飯・汁物をよそい、左にご飯、右に汁物を置きましょう。
- (3) 「いただきます」のあいさつをしましょう。
おおよその時間について、朝は 7 : 3 0 夕は 1 7 : 3 0 です。
- (4) 正しい姿勢で、行儀よく静かに食べましょう。
- (5) 好き嫌いをせずに食べましょう。
- (6) 食器を持って食べましょう。
- (7) 食事が終わったら、舎室ごとに食器を下げましょう。
- (8) 布巾でテーブルを拭き、床に落ちたものは拾って捨てましょう。
- (9) 「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。
おおよその時間について、朝は 8 : 0 0 夕は 1 8 : 0 0 です。

※ごちそうさまをするまで、立ち歩きや席移動をせず自分の席に座っていきましょう。



5. 【 登 校 】

- (1) 着替^{き が}えたら服^{ふく}はたたんで、ロッカーにしまいましょう。
- (2) 忘れ物^{わす もの}がないか確か^{たし}めましょう。
- (3) 机^{つくえ}の上^{う え}、ロッカー、ベッドの中^{な か}を整理^{せい り}・整^{せい}とんしましょう。
- (4) 起床^{きしやう}から登校^{とうこう}までの間^{あいだ}は、他室^{た し つ}の訪問^{ほうもん}は禁止^{きんし}です。
- (5) 登校時間^{とうこうじ かん}になったら、ネーム板^{ばん}（在舍確認用^{ざいしゃかくにんよう}）を赤色^{あかいろ}に反^{かえ}し、
「いってきます」とあいさつをして登校^{とうこう}しましょう。



6. 【 下 校 】

- (1) 玄関^{げん かん}の戸^とを閉^しめ、靴^{くつ}を下駄箱^{げ た ば こ い}に入れましょう。
- (2) 「ただいま」のあいさつをして、ネーム板^{ばん}（在舍確認用^{ざいしゃかくにんよう}）を白色^{しろいろ}
に反^{かえ}しましょう。
- (3) 必ず^{かなら}うがい・手洗^{て あら}いをしましょう。

7. 【 入 浴 】

- (1) 入浴用具（石けん・タオル・バスタオル・シャンプー）、
替えの衣服や下着を準備しましょう。
- (2) 放送で呼ばれた順に、浴室へ行きましょう。
- (3) 排せつをすませてから入浴しましょう。
- (4) 脱衣所で脱いだ衣服は、棚やかごにたたんで入れましょう。
- (5) 体をきれいに洗ってから浴槽に入りましょう。
- (6) 入浴中はふざけたりせずに、周りの人に迷惑をかけないように
にしましょう。
- (7) 浴槽のふちに腰掛けないようにしましょう。
- (8) 使ったおけやいすは、洗って元の場所に戻しまし
う。

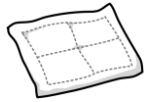


8. 【 洗たく 】

- (1) 着替えた衣服は洗たく袋に入れ、ためないで洗いましょう。
- (2) 汚れのひどい衣類は下洗いをしましょう。
- (3) 洗たく用具や洗たく機は大切にし、譲り合って使いましょう。
- (4) 洗たく物を干す時は、ハンガーを使いましょう。
- (5) 乾燥室に洗たく物を干す時は、奥の方から順に干しましょう。

9. 【 清 掃 】

- (1) みんなで協力して、きれいな寄宿舎にしましょう。
- (2) 掃除用具は、ていねいに使いましょう。
- (3) 隅々まで、きれいに掃除をしましょう。
- (4) 使った掃除用具は、元の場所に戻しましょう。
- (5) 掃除が終わったら、手を洗いましょう。
- (6) 掃除の仕方、次のことに気をつけましょう。



①食 堂

- ・床をモップできれいにし、棒雑巾で拭きましょう。
- ・いすは雑巾で拭きましょう。
- ・テーブルを布巾で拭きましょう。

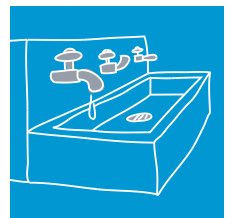
②玄 関

- ・タイルをほうきで掃きましょう。
- ・冬期間は除雪をしましょう。



③洗面所

- ・床をほうきで掃きましょう。
- ・洗面台はスポンジで洗い雑巾で拭きましょう。
- ・鏡は乾いた布巾で拭きましょう。



④廊下・階段・ホール

- ・掃除機やモップを使ってきれいにしましょう。
- ・マットは掃除機をかけましょう。
- ・床のしみや汚れは、雑巾で拭き取りましょう。

⑤ 娛樂室

- 掃除機をかけましょう。
 - 本を整理し、棚を片付けましょう。
 - 窓のさん、棚、暖房機、テレビ、黒板、フロアを拭きましょう。
- 
- A cartoon illustration of a person with a large head, wearing a blue shirt, red shorts, and green shoes, using a red vacuum cleaner with a grey hose and a long grey wand to clean a floor.



せ　い　よ　う　し　つ
⑥ 静養室

- ・掃除機をかけましょう。
- ・窓のさん、暖房機などを拭きましょう。

⑦ ^{しや}舎 ^{しつ}室

- ・掃除機をかけましょう。
- ・机の上、棚、窓のさん、暖房機を拭きましょう。
- ・床を雑巾で拭きましょう。

※ゴミ箱のゴミは分別して捨てましょう。燃えるゴミ、燃えないゴミ、ペットボトル、びん、缶、生ゴミに分けて捨てましょう。



10. 【 余暇時間 】

- (1) 誰とでも仲良く遊びましょう。
- (2) 危ないことはやめましょう。
- (3) みんなで使う物（テレビ・ゲーム・本など）は大切にし、譲り合って使いましょう。使い終わったら後片付けをしましょう。
- (4) 音楽を聴くときは周りの人の迷惑を考えて、音が大きすぎないように気をつけましょう。
- (5) 下校後に学校へ行く用事がある時は、先生に用件を伝え指示に従いましょう。
- (6) 男子は女子棟に、女子は男子棟に入ることができません。
- (7) おやつは決められた時間に食べましょう。

～ おやつを食べた後は、歯を磨きましょう。～

※おやつを食べてもよい時間

平 日		19:00～20:00
祝 日	14:00～15:00	19:00～20:00



- (9) 誰もいない部屋には入らないようにしましょう。また、人の物を勝手に触らないようにしましょう。
- (10) 用事のない時は、指導員室に出入りしないようにしましょう。
- ※舍務室は、出入りできません。
- (11) ホールで遊んだり、立ち話をしないようにしましょう。
- (12) 物のやり取りや貸し借りは、しないようにしましょう。
- (13) ゲーム・音楽プレイヤーは舍務室に保管しましょう。
- (14) ゲームソフトは、3本までにしましょう。

(15) ゲーム機、ソフトの貸し借りは禁止です。

(16) ゲームを借りるときと戻すときは、舍務室の受付に来ましょう。必ず時間を守りましょう。

(17) ゲーム・音楽プレイヤーは自分の部屋で行いましょう。

《ゲームの利用時間》

げつ もくようび 月～木曜日	18：30～20：00		
しゅくじつ 祝日	9：00～10：30	15：30～16：30	18：30～20：00

(18) 個人の DVD などの持ち込みは禁止です。寄宿舍の物を使いましょう。

(19) ゲームの貸し借り、通信、写真、動画の撮影は禁止です。

11. 【 交 友 】

- (1) 友達^{ともだち}をたくさんつくり、寄宿舎生活^{きしゆくしやせいかつ}を楽しく過^{たの}ごしましょう。
- (2) 約束^{やくそく}したことは、必ず^{かならず}守^{まも}りましょう。
- (3) 人^{ひと}の悪口^{わるぐち}を言^いわないようにしましょう。
- (4) 人^{ひと}の嫌^{いや}がることをしないようにしましょう。
- (5) 弱^{よわ}いものいじめはしないようにしましょう。
- (6) プレゼントや手紙^{てがみ}の交換^{こうかん}は禁止^{きんし}です。
- (7) 相手^{あいて}に触^{さわ}ったり、抱^だきついたりする身体接触^{しんたいせっしょく}をしてはいけません。



- (8) ホールで立ち話^{たちばなし}はせず、談話コーナー^{だんわ}を利用^{りよう}しましょう。

※談話コーナーの利用^{だんわ}について

- ・ 決められたテーブル^きを利用^{りよう}しましょう。
- ・ いすに座^{すわ}ってお話^{はなし}をしましょう。
- ・ 男子^{だんし}と女子^{じょし}は向^むかい合^あって互^{たがい}い違^{ちが}いに座^{すわ}りお話^{はなし}をしましょう。
- ・ 本^{ほん}やビデオテープ^おが置^おいてあるカウンター^おには、座^{すわ}らないようにしましょう。

《 談話コーナー^{だんわ}の利用時間^{りようじかん} 》

- ・ 18 : 30 ~ 19 : 00



12. 【身だしなみ】

(1) 時と場にふさわしい服装をしましょう。

(2) アクセサリーを身につけることや持ってくることは禁止です。

※学校にも身につけていかない。

※ピアス、カラーコンタクト、指輪、ネックレス、サングラス、ミサンガ、ブレスレットなど全て禁止です。

(3) 頭髪は高校生らしいものにしましょう（まゆ毛についても同様です。）

※整髪料（ヘアワックス、ヘアスプレー等）の持ち込みは禁止です。

※パーマやカラーリング、そり込みは禁止です。

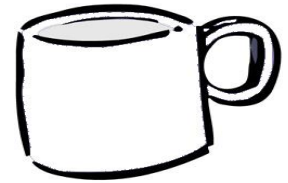
※化粧品（口紅やマスカラ、色つきリップクリームなど）・香水
を持ってくるのは禁止です。

※アイプチ、入れ墨など身体を加工することは禁止です。

※行事の余興発表に参加するときは、化粧品やカラーワックス
の持参を許可するときもあります。持参した場合は、先生に預
けましょう。

13. 【保健衛生】

- (1) 外^{そと}から帰^{かえ}ってきたら、うがい・手^て洗^{あら}いをしましょう。
- (2) いつも清^{せい}潔^{けつ}な衣^い服^{ふく}を身^みにつけましょう。
- (3) 靴^{くつ}下^{した}・ハンカチ・下^{した}着^ぎは、毎^{まい}日^{にち}取^とり替^かえましょう。
- (4) 体^{からだ}の調^{ちょう}子^しが悪^{わる}くなったら、自^じ分^{ぶん}から先^{せん}生^{せい}に報^{ほう}告^{こく}しましょう。
- (5) つめ切^きりや、耳^{みみ}あか取^とりをしましょう。
- (6) 食^{しょく}事^じの後^{あと}やおやつを食^たべた後^{あと}は歯^はを磨^{みが}きましょう。
- ※静^{せい}養^{よう}者^{しや}が在^ある時^{とき}は、静^{しず}かにしましう。
- (7) ハンカチ・ちり紙^{がみ}は常^{つね}に身^みにつけて歩^{ある}きましょう。



14. 【学習時間】

- (1) 学習時間は、委員会活動やオリエンテーション、余暇活動などに参加しましょう。活動がない生徒は自分の部屋に戻りましょう。

※舍務室に用事がある人は、なるべく学習時間前に済ませましょう。

- (2) 学習時間は出歩いたりせず自室で過ごしましょう。他室へ行く用事がある時は、先生に報告してから用事を済ませましょう。
- (3) 宿題は必ずしましょう。共同で行う宿題がある場合は舍室担任(空室担当)の先生に許可を得てから食堂でしましょう。
- (4) 翌日の持ち物を用意して、忘れ物のないようにしましょう。
- (5) 終わりの会が始まる前に、後片付けを済ませましょう。

15. 【終わりの会】

- (1) 各ブロックごとに決められた場所へ集まりましょう。
- (2) 発表する時は、大きな声ではっきりと話しましょう。
- (3) 先生からの話や連絡を聞きましょう。
- (4) 終わりの会終了後から就寝までは、洗面・トイレ以外は出歩いたりせず、自分の部屋で静かに過ごしましょう。

16. 【 就寝準備 】

- (1) 布団を敷きましょう。
- (2) 翌朝着る服を用意しましょう。

17. 【 就 寝 】

- (1) パジャマに着替えましょう。
- (2) 「おやすみなさい」の挨拶をして、電気を消しましょう。
- (3) 消灯後は、他の人の迷惑にならないよう、おしゃべりをせず静かに寝ましょう。



※ 21時から21時30分まで就寝準備、21時30分から22時まで消灯・就寝です。



18. 【 金 銭 】

- (1) お金の大切さを知り、無駄遣いをしないようにしましょう。
- (2) 友達同士で、お金やテレフォンカードの貸し借りをしないようにしましょう。
- (3) 帰舎の時、必要のないお金は持ってこないようにしましょう。

19. 【 単独帰省 】

- (1) 帰省・帰舎の時は、制服を着ましょう。
- (2) 持ち物（財布、療育手帳、保険証、身分証明書、ヘルプカードなど）を確認しましょう。
- (3) 乗り物に乗ったら用事のない限り、立って歩いたり大声で話したり、座席に荷物を置くなど、周りの人の迷惑にならないようにしましょう。
- ※乗車、下車は決められたバス停でしましょう。
- (4) 駅やターミナル、乗り物の中でジュースなどを飲んだときは、ゴミの後始末をしましょう。
- ※飲食をできるのは、乗り換えのある人です。
- ※帰省当日に、ジュースなどを購入するときは、前もってお金の確認をしておきましょう。
- ※買い物をして乗り遅れないようにしましょう。
- (5) 駅やターミナルの中では、時間がくるまで静かに待ちましょう。
- (6) 乗り物に乗り遅れたり、乗り越したり、財布(お金)や療育手帳をなくしたりして困ったときは、すぐに家か寄宿舍に電話を入れましょう。または、ヘルプカードを活用しましょう。
- (7) 寄り道せず家に帰り、着いたら寄宿舍に電話を入れましょう。
- ※いつもと違う行動の人に気がいたら、到着確認の電話のときに教えてください。
- (8) 信号や横断歩道の渡り方など、交通ルールを守りましょう。

20. 【 緊急時の避難 】

(1) 火事や地震が起きたら、次の事を守って避難しましょう。

①非常ベルやサイレンが鳴ったら、行動を止めましょう。

※洗たく機やラジカセはすぐ止めましょう。

②静かにして緊急放送を聞き、出火場所や避難場所を確認しましょう。

③緊急放送や先生の指示に従って避難しましょう。

④ハンカチ等で口もとをおさえ、姿勢を低くして避難しましょう。

⑤避難 4 原則を守りましょう。

《押さない しゃべらない 走らない 戻らない》



⑥部屋の戸は開けたままにして避難しましょう。

⑦避難場所では話をせず、各部屋ごとに整列しましょう。

⑧地震の時は、窓や電気（割れるもの）から離れて、壁際や下段

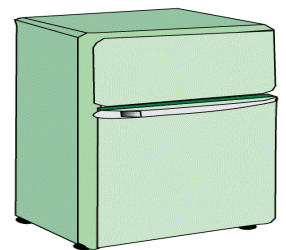
のベッドなどへ一時避難をしましょう。揺れがおさまったら、

緊急放送や先生や指示に従って行動しましょう。避難する時

は、落下物やガラスの破片などに注意しましょう。

21. 【 その他^た 】

- (1) 自分の持ち物^{じぶんもの}には、全部^{ぜんぶ}名前^{なまえ}をつけましょう。
- (2) はさみ・カッターなどは、必ず^{かならず}先生^{せんせい}に預け^{あず}ましょう。
- (3) 舍務室^{しゃむしつ}や指導員室^{しどういんしつ}の物^{もの}（放送機^{ほうそうき}・マジック・ドライヤー^{など}等^つ）を使^{つか}う時は、先生^{せんせい}に断り^{ことわ}、使い終わ^{つか}ったら元^{もと}の場所^{ばしょ}に戻^{もど}しましょう。
- (4) 冷蔵庫^{れいぞうこ}の使用^しについて
- ① 缶^{かん}ジュース・ペットボトル^{ペットボトル}を冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れる場合は、名前^{なまえ}をか^かいてから入^いれましょう。
- ② 冷蔵庫^{れいぞうこ}を利用^{りよう}したい時は、舍室担任^{しゃしつたん}（空室担当^{あきしつたんとう}）の先生^{せんせい}に言^いいましょう。
- (5) ポットは、先生^{せんせい}と一緒^{いっしょ}に使^{つか}いましょう。
- カップラーメンなどお湯^ゆを使^{つか}う時は、先生^{せんせい}に言^いいましょう。
- (6) 自動販売機^{じどうはんばいき}を利用^{りよう}するときは舍室担任^{しゃしつたん}の先生^{せんせい}と一緒^{いっしょ}に使^{つか}いましょう。
- (7) ヘアアイロン^{しょう}を使用^しするときは、自室^{じしつ}で使^し用^{よう}しましましょう。



とくべつしどう 2.2 【特別指導】

きしゆくしゃ ちい しゃかい あんぜん あんしん せいかつ おく ば
 寄宿舎は小さい社会です。安全・安心な生活を送る場であるために、
 ひとりひとり まも ひつよう りっぱ しゃかいじん
 一人一人がルールを守る必要があります。みなさんが、立派な社会人
 になるためにただ ばあい とくべつ しどう
 正さなければいけないことがある場合、特別な指導を
 おこな
 行います。

とくべつしどう たいしょう こうい ○特別指導の対象となる行為

- (1) しょくほう こうい ばあい せつとう ぼうりよく いんしゅ きつえん
 触法行為があった場合（窃盗、暴力、飲酒、喫煙など）
- (2) しせつ びひん はそん ばあい
 施設・備品など破損させた場合
- (3) しょかんりよう せいかつ いちじる いはん ばあい せいところえ おな
 暑寒寮の生活に著しく違反した場合（生徒心得と同じ）
- (4) しゃかい およ こうしゅうどうとくなど まも ばあい
 社会のルールやマナー及び公衆道徳等を守らなかった場合
- (5) じょうきかくごう ていど いちじる く かえ おこな ばあい
 上記各号の程度が著しいか、繰り返し行った場合、または
 かいぜん み ばあい
 改善が見られない場合
- (6) た きょういくてき ひつよう おも ばあい
 その他、教育的に必要と思われる場合

とくべつしどう ないよう ○特別指導の内容

- (1) じたくきんしん いちじたいしゃ
 自宅謹慎（一時退舎）
- (2) がっこうちょうくんかい
 学校長訓戒
- (3) げんじゅうちゅうい
 厳重注意