

令和8年度（2026年度）

舎生のしおり



鏡わかあゆ高等支援学校
寄宿舍

もく じ 目 次

| | |
|---|----|
| 『 ^{しゃせい} 舎生のしおり』とは | 1 |
| ^{きしゆくしゃせい} 寄宿舍生 ^{こころえ} 心得 | 2 |
| ^{きしゆくしゃ} 寄宿舍 ^{にっか} の日課 | 4 |
| ^{きょうゆう} 共有 ^{しやう} スペースの使用について | 5 |
| ^{きょうゆうぶつ} 共有物 ^{しやう} の使用について | 6 |
| ^{きせい} 帰省 ・ ^{きしゃ} 帰舎について | 7 |
| ^{がいしゆつ} 外出について | 8 |
| スマートフォン (^{けいたいでんわ} 携帯電話) ^{しやう} の使用について | 9 |
| ^{きしゆくしゃ} 寄宿舍スマートフォン (^{けいたいでんわ} 携帯電話) ルール | 10 |

『舎生のしおり』とは・・・

寄^き宿^{しゅく}舎^{しゃ}生^{せい}活^{かつ}をするなかで、「〇〇がわからない」「困^{こま}ったなあ」と思^{おも}ったときに、「少^{すこ}しでもみなさんの役^{やく}に立^たてるように」という思^{おも}いで作^{つく}りました。

寄^き宿^{しゅく}舎^{しゃ}は、大^{おお}勢^{せい}のみななが一^{いっ}緒^{しょ}に生^{せい}活^{かつ}する『集^{しゅう}団^{だん}生^{せい}活^{かつ}の場^ば』です。

た^たく^くさ^さん^んの^の人^{ひと}が^あつ^つま^まれ^れば、『ル^るー^ール^ル』が^ひつ^つよ^{よう}う^うに^にな^なっ^つて^てき^きま^ます。

こ^この^の中^{なか}には、共^き有^{ゆう}ス^すペ^ぺー^ース^すの^の使^{つか}い^い方^{かた}や、共^き有^{ゆう}物^{ぶつ}の^の使^{つか}い^い方^{かた}、ス^すマ^まー^ート^とフ^ふォ^おン^ん（携^けい^{たい}電^{でん}話^わ）の^の使^{つか}い^い方^{かた}など、た^たく^くさ^さん^んの^のこ^こと^とが^の載^のっ^つて^てい^いま^ます。

こ^この『舎^{しゃ}生^{せい}の^のし^しお^おり』に^の載^いっ^がい^いて^てい^いる^るこ^こと^と以^い外^{がい}に^にも、わ^わか^から^らな^ない^いこ^こと^とや^や困^{こま}る^るこ^こと^とが^がた^たく^くさ^さん^んあ^ある^ると思^{おも}い^いま^ます。そ^その^のと^とき^きは、近^{ちか}く^くに^にい^いる^る職^{しよく}員^{いん}に^にき^きい^いて^てく^くだ^ださ^さい。

み^みな^なさ^さん^んが『お^お互^たい^がを^を思^{おも}う^う気^き持^もち』＝『思^{おも}い^いや^やり』を^をわ^わす^すれ^れず^ずに、^きも^もち^ちよ^よく^く生^{せい}活^{かつ}し^して^てほ^ほしい^いと思^{おも}い^いま^ます。

きしゅくしゃせいこころえ しやせい まち こころ
寄宿舎生心得（舎生として守り心がけること）

きしゅくしゃせいかつ
【寄宿舎生活】

- 1 きしゅくしゃ まち たの あか きしゅくしゃせいかつ す
寄宿舎のきまりを守り、楽しく明るい寄宿舎生活を過ごしましょう。
- 2 にかかじかん そ きそくただ せいかつ けんこうかんり つと
日課時間に沿って、規則正しく生活し、健康管理に努めましょう。

きせい きしゃ がいしゅつ
【帰省・帰舎・外出】

- 1 きせい きしゃ さい せいふく き
帰省・帰舎の際は、きちんと制服を着ましょう。
- 2 きしゃじこく
帰舎時刻は、15：00から18：00までです。
- 3 きしゃ がいしゅつじ こうきょうこうつうきかん おく かてい つごう え じじょう
帰舎や外出時、公共交通機関の遅れや家庭の都合など、やむを得ない事情の
ため予定が変更になる場合は、寄宿舎にその理由を届け出ましょう。
- 4 がいしゅつ しょくいん きよか え きしゃ び がいしゅつ
外出は、職員の許可を得ましょう。ただし、帰舎日は外出できません。
- 5 がいはく げんそく きよか
外泊は、原則として許可しません。
- 6 つうがくせい がいらいしゃ めんかい しょくいん きよか え しょてい ばしょ めんかい
通学生や外来者との面会は職員に許可を得て、所定の場所で面会しましよ
う。

とうげこう
【登下校】

- 1 とうげこう つうがくろ とお
登下校は通学路を通りましょう。
- 2 とうこうご むだん しゃない はい
登校後は無断で舎内に入ってはいけません。

【交友】

- 1 互いに尊重し、理解し、協力し合しましょう。
- 2 丁寧な言葉遣いを心がけましょう。
- 3 互いに適切な距離を保ち過ごしましょう。
- 4 男女各棟間や舎室間への行き来は禁止します。

【物品等の取り扱い】

- 1 寄宿舍のものを使用する時は、職員の許可を得ることが必要です。破損や紛失した時は、職員に届け出ましょう。事情によっては、弁償を求めるところがあります。
- 2 舎生同士の物及び金銭のやり取り（貸し借り、売買、受け渡し等）は禁止します。
- 3 お金や貴重品は所定の場所に預けましょう。登校の際は、原則として現金は所持しません。
- 4 舎監室、宿直室、職員室、個別対応室、ホールに入るときは職員の許可を得ましょう。
- 5 舎室への遊具類の持ち込みは、原則として許可しません。必要に応じて職員に相談しましょう。

舎生心得に違反し、秩序を乱した者は、退舎を含む処置をとることがあります。

きしゆくしゃ にっか
寄宿舎の日課

| | へい じつ (授 業 日) | にちよう (日曜・祝日 (帰舎日)) |
|------------------|--|--|
| 6:30 | きしょう せんめん ぶとんあがり きがえ せんたく 起床・洗面・布団上げ・着替え・洗濯 | |
| 7:00 | はい ぜん 配 膳 | |
| 7:15 | ちようしょく げぜんふく 朝食 (下膳含む) | |
| 7:40 | ランチルーム掃除・歯磨き 舎室掃除 登校準備 | |
| 8:15 ~25 | とう こう 登 校 | |
| がっこうせいかつ 学校生活 | | ○15:00 かいしゃ 開舎 |
| 15:50 | げこう じゆうじかん にゅうよく せんたく 下校・自由時間・入浴・洗濯 (同好会は16:50下校) ※外出は17:15まで | きしゃじかん 帰舎時間 15:00 ~18:00 ※夕食持参 にゅうよく せんたく せんたくものほ 入浴・洗濯・洗濯物干し 歯磨き ~19:30 |
| 17:15 | じゆうじかん にゅうよく せんたく 自由時間・入浴・洗濯 | |
| 17:50 | はい ぜん 配 膳 | |
| 18:10 | ゆうしょく げぜんふく 夕食 (下膳含む) | |
| 18:45 | ランチルーム掃除・歯磨き 自由時間・入浴・洗濯・洗濯物干し | |
| 19:40 | きょうゆう せうじ ちくよう じしつ ていねいせうじ 共有スペース掃除 (木曜: 自室の丁寧掃除) | |
| 20:00 | がくしゅうじかん 学習時間 | てんこ じゆうじかん 点呼・自由時間 (スマホ可)・歯磨き |
| 20:30 | てんこ じゆうじかん (スマホ可) 歯磨き 点呼・自由時間 (スマホ可)・歯磨き | |
| 21:50 | かいしゅう しゅうしんじゅんび スマホ回収・就寝準備 | |
| 22:00 | しょう とう 消 灯 | |

共有スペースの使用について

みんなが使う共有の場所です。利用時間やルールを守って、使用してください。

| | |
|--|---|
| <p>●ホール</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用する場合は、職員に申し出る。 ・「ホールの使い方について」を守って使用すること。 <p>【利用時間】 下校後～17：15（行事などで変更することもある）</p> |  |
| <p>●談話室</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大声で騒いだり、迷惑になるような行為はしない。 ・机や椅子を動かしたら、もとの位置にもどす。 <p>【利用時間】 6：30～21：50</p> |  |
| <p>●洗面室</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水道の蛇口をきちんと閉め、節水を心がける。 ・洗面台が汚れた時は、次に使う人のためにきれいにする。 ・洗面台に私物を置いたままにしない。 |  |
| <p>●浴室、脱衣室</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体を洗った後、浴槽へ入る。浴槽にタオルをつけない。 ・シャワーを使う時は、周りの人にかからないように気をつける。 ・同好会などで汗をかいて下校した時は、職員に申し出てシャワーを使用できる。 <p>【利用時間】 下校後～19：30</p> |   |
| <p>●トイレ</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スリッパを履き替えて入り、出るときはスリッパを並べる。 ・トイレトペーパーの交換や便器の汚れはないか確認して出る。 |  |

節電、節水に心がけましょう。

きょうゆうぶつ しょう 共有物の使用について

ルール、時間、次に使う人のことを考えて、使用してください。

● 冷蔵庫のルール

- 自分の物には名前を書いて入れる。
- みんなで使用するため、大量に入れない。



● 洗濯機、乾燥機、アイロンのルール

- 混んでいるときは数人で一緒に使用する。
- 洗濯が終了したら、早めに取り出し、干す。
- アイロンや乾燥機を使用する時は、職員に申し出る。

【利用時間】 6:30~21:00

(時間外の使用については、職員に相談する。)



● テレビのルール

- 話し合って観るテレビ番組を決め、音量に気をつける。
- 「録画機器の使用のルール」を守って使用する。

【利用時間】

(朝) 6:30~8:15 (食事や掃除の時間を除く)

(夜) 下校後~21:50 (学習時間、食事や掃除の時間を除く)



● 遊具 (オセロやトランプ等) のルール

- 借りるときと返すときは、職員に申し出る。
- 壊したり、無くしたりしたときは必ず職員に申し出る。

【利用時間】 ・下校後から19:30 ・点呼後~21:40



● 学校用個人タブレットのルール

- 学校から持ち帰った際は、職員に申し出て、ロッカーに保管する。
- 談話室で使用する。学習時間は自室も可能。終わったらロッカーへ返却する。

【使用時間】 ・下校後~21:50



れいだんぼう よくしつ そうさ しょくいん かんり
冷暖房・浴室のリモコン操作は、職員で管理します

きせい きしゃ 帰省・帰舎について

あんぜん こうきょうこうつうきかん りょう きせい きしゃ けいろ じょうしゃじこく かくにん
安全に公共交通機関を利用するために、帰省・帰舎の経路、乗車時刻を確認しておきま
しょう。

きせい きしゃじ 帰省・帰舎時のルール

- きせい きしゃじ せいふく ちゃくよう
帰省・帰舎時は、制服を着用する。
- だんしゃ ひょうじ い さき じこく かくにん の おく
バスや電車に表示してある行き先や時刻を確認し、乗り遅れないようにする。
もう で きせい きしゃ
申し出ているルートで、帰省・帰舎する。

でんわれんらく 電話連絡について

きせいぜんじつ ほごしゃ きせいいれんらく い きせいほうほう かくにん
帰省前日までに： 保護者に帰省連絡を入れ、帰省方法を確認する。

きしゃび きしゃ とき きしゃじかん じ ま あ とき れんらく
帰舎日： 帰舎できなくなった時や、帰舎時間が18時に間に合わない時などは連絡をする。

たんどく きしゃ きしゅくしゃ どうちやく ほごしゃ どうちやくれんらく
単独帰舎で寄宿舍に到着したら、保護者に到着連絡をする。

きんきゆうじ しぜんさいがい じこ けが とき ほごしゃ がっこう きしゅくしゃ れんらく
緊急時： 自然災害、事故や怪我があった時に保護者や学校(寄宿舍)に連絡をする。

きしゅくしゃ でんわばんごう 寄宿舍の電話番号

0965-52-3612

がっこう でんわばんごう 学校の電話番号

0965-31-2577

ざんりょう かくにん
バッテリー残量を確認して
おきましょう！

がいしゅつ

外出について

げこうご じゅうじかん こうがい がいしゅつ まも じこ
下校後の自由時間に、校外への外出ができます。ルールを守って、事故がない
ように外出しましょう。



がいしゅつ じ

外出時のルール

- がいしゅつじこく きしゃび がいしゅつ
外出時刻は17:15まで。帰舎日は外出できません。
- がいしゅつはんい がっこうしゅうへん とほ いはんい かのう
外出範囲は、学校周辺の徒歩で行ける範囲のみ可能。
- がいしゅつ とき とう しょくいん がいしゅつばしょ じかん もくてき かのもの
外出する時は、棟の職員に外出場所と時間、目的(買い物など)を
つた かくとう がいしゅつぼ きにゅう
伝え、各棟の外出簿に記入する。
- どうこうかい かえ かのもの ひつよう ばあい どうこうまえ かくとう がいしゅつぼ きにゅう
同好会の帰りに買い物が必要な場合は、登校前に各棟の外出簿に記入
する。
- てんき わる とき ちゅういほうなど ふく たいちようふりよう とき しょくいん
天気が悪い時(アラートや注意報等も含む)や体調不良の時は、職員が
がいしゅつ はんだん おこ
外出の判断を行う。
- きんきゅうじ そなえ きしゅくしゃ でんわばんごう ひか も ある
緊急時に備え、寄宿舍の電話番号を控えて持ち歩きましょう。

※ルールやマナーを守らなかった場合は、「外出禁止」などになる
こともあります。

いんしょく

飲食について

- かんしょく げこうご じゅうじかん のもの
間食は、下校後～21:00までの自由時間。飲み物は、21:50まで。
- だんわしつ かんしょく しょくじ のもの
談話室での間食、食事は、19:30まで。飲み物は、21:50まで。
- かしるい がいちゅうなど ふせ かくとう れいそうこ ほぞん ころが じこ
お菓子類については害虫等を防ぐため、各棟の冷蔵庫への保存を心掛け自己
かんり
管理しましょう。
- きせいび た お りょう じゅんぴ
帰省日までに食べ終わる量を準備しましょう。

スマートフォン（携帯電話）の使用について

決められた時間や場所に限り、スマートフォン（携帯電話）の使用ができません。ただし、行事がある場合は使用できないこともあります。使用上の規則を守って、使用しましょう。

1 使用時間

- (1) 20:30の点呼後から21:50まで。
(帰舎日は、20:00の点呼後から21:50まで。)
- (2) 使用時間以外は、職員に預ける。

2 使用場所

各居室及び談話室

使用上の規則

- 日課時間を守り、自分のやるべきこと（洗濯、当番など）を行って使用する。
- 舎内で写真、動画を撮ることは禁止。
- 舎内での課金は禁止。
- 寄宿舍スマートフォン（携帯電話）ルールを必ず守る。

3 規則を守らなかった場合

- (1) 職員より、使用についての指導を行う。
- (2) 場合によっては、使用禁止期間を設ける。

きしゅくしゃ けいたいでんわ 寄宿舍スマートフォン（携帯電話）ルール

- ある けいたいでんわ しょう
歩きながらスマートフォン（携帯電話）を使用
しない
- おんりょう はな ごえ ちい
音量、話し声は小さくする
- たにん さわ さわ
他人のスマホを触らない(触らせない)
- しゃしん どうが と おく
写真、動画を撮らない、送らない
- こじんじょうほう の おく
個人情報を載せない、送らない
- ひと わるぐち いや か
人の悪口や嫌がることを書かない
- なかまはず
仲間外れにしない
- きしゅくしゃない つうわ つうわ
寄宿舍内でビデオ通話や、スピーカー通話をし
ない

みんなが、あんぜん たの せいかつ
みんなが、安全で、楽しく生活するために
ルールやマナーをまも しょう
ルールやマナーを守って使用しましょう。

せいとかくにんじこう
『生徒確認事項』

とうげこう
☆登下校のカーテン、窓の開閉について

① 6：30から開けても可（防犯上、早すぎる時間や夜間に開けるのは控えましょう。）

② 登校時には窓は施錠し、カーテンは開けておきましょう。

③ 下校後、着替えの時や外が暗くなったら、施錠しカーテンを閉めましょう。その後の窓の開閉時は、職員に申し出ましょう。

☆下校後、再度学校に行く場合は必ず職員に報告しましょう。（制服着用、通学路を通る）

☆放課後、学校に用事がない生徒は速やかに下校しましょう。遅くなる際は連絡をしましょう。

☆就寝後は、安全確保（緊急時）のため、各部屋の常夜灯（オレンジ）を使用しましょう。

☆スマートフォン（携帯電話）を使用できる時間内に、必ず充電も済ませましょう。

☆寄宿舍でのモバイルバッテリーの充電はできません。（発火の可能性があるため）

使用しない時は、ロッカーに預ける。

☆電化製品・ゲーム機器類の舎内での使用は禁止です。（特別な理由がある場合は職員に相談しましょう。）

☆帰舎日の買い物は、帰舎前に済ませて帰舎しましょう。

☆刃物類は、必ず職員に預けるようにしましょう。

☆体育館、運動場の使用については、それぞれの使用方法を確認すること。