




■「生活のきまり」がリニューアル

1月17日(水)の全校集会にて、旧生徒会役員から、新しくなった校則について説明がありました。旧生徒会役員が生徒の意見を吸い上げ、学校をよりよくするために時間をかけて検討してくれたおかげで実現した校則改正です。生徒の中から、「おしゃれ目的になるのはだめ。」「一定の制限は必要。」などの意見が挙がりました。改正の趣旨を理解し、今ある決まりをしっかりと守って、節度ある学校生活を送りましょう。

(1) セーター・カーディガンについて

改正前	改正後
≪防寒着(制服の下)≫ ブレザーの下にセーター、カーディガンを着用してもよい。 ・ セーター、カーディガン等はインナーとしてのみ可。 ・ セーター類は、制服の袖や裾からでないように着用する。 ・ トレーナーは不可。	≪防寒着≫ 【セーター等】 防寒着として、セーター、カーディガン、ベスト等(華美でないもの)を着用してもよい。 

- 登下校、移動教室時も含め、ブレザーなしで着用可となりました。名札は左胸に着用。
- 気候に合わせた服装を選択しやすくするためのもの。
- 例えば、秋の初め頃、「ブレザーを着るにはまだ暑いけど、ポロシャツだけでは肌寒い」という時に、(ブレザーなしで)カーディガンを着用して登校できるということ。
- 学校指定ではないが、制服に準じた扱いとも言えるため、「華美でないもの」という一定の制限が必要と判断されました。



(2) 防寒着(コート類)について

改正前	改正後
≪防寒着(制服の上)≫ 指定なし。 ・ コートは教室内で着用しない。 (※コロナ禍以降、特例的に認めている)	≪防寒着≫ 【コート等】 防寒着としてコート等(華美でないもの)を着用してもよい。

- 校内に限り、ブレザーなしでコート等を着用可となりました。名札は左胸に着用。
- これまで、「教室内で着用しない」ことを原則としていましたが、コロナ禍で冬場も常時換気が徹底されることにより、コート等の着用を特例的に認めていました。今後も換気を継続すること、気候に合わせた服装選択として必要であることから、「コートは教室内で着用しない」という文言が削除されました。
- ブレザーの上から防寒着を着用すると窮屈で学習の妨げになるという意見があり、学習環境を整える観点から、校内ではブレザーなしで着用することを認めます。

- 登下校時はこれまで通り、ブレザーの上からコート等を着用します。今ある制服を大切にし、美しく着こなしましょう。
- 校内でも着用することが前提となるため、「華美でないもの」という一定の制限が必要と判断されました。



(3) 頭髪について

改正前	改正後
≪頭髪≫ ツーブロック可とする。 ただし、変色・変形（ソフトモヒカン、アシンメトリー）・パーマ等はない。 ・ 長い髪は、必要に応じてくること（体育の授業や調理実習等）	≪頭髪≫ 変色・変形・パーマ等はない。 ・ 長い髪は、必要に応じてくる（体育の授業や調理実習等）

- 特定の髪型を挙げた規定は削除しました。ルール上の変更はありません。

「生活のきまり」として定めているのは学校側ですが、生徒会活動を中心に、随時見直しをしていきます。「生活のきまり」は自分たちの物であり、自分たちで変えられるものです。自分たちの前向きな取り組みによって、より良いゆり中、誇れるゆり中をつくりあげていきましょう。

さて、校則改正について発表があった1月17日（水）の全校集会は、新生徒会役員のデビュー戦となりました。各役員から一言ずつあいさつがありましたが、とても立派な姿を見せてくれました。そして、その時の話を聞く皆さんの態度もまた素晴らしかった。しっかりと顔を上げ、穏やかな表情で新役員の言葉を受けとめていました。新役員にとって、心強かったと思います。相手を思いやる行動が当たり前に行えることが、「ゆり中らしさ（=YURISM）」であってほしいと願っています。



■理想の睡眠時間は？

冬休み中に生活リズムが崩れ、まだ本調子ではない人もいられるかもしれません。厚生労働省は、専門家による検討会で、推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を新たにまとめました。これによると、中高生は8～10時間の睡眠時間が推奨されています。研究によると、睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりしたという報告もあるようです。対策として、以下のことが推奨されています。自分の睡眠、生活習慣について、見直してみましょう。

- 朝に日光を浴びること
- 朝食を摂ること
- 日中に60分以上の運動をすること
- デジタル機器を寝室に持ち込まず夜更かししないこと



【保護者の皆様へ】

前述の通り、「生活のきまり」を改正しました。セーター・カーディガンやコート類について、「華美でないもの」としています。どのようなものが学校生活に相応しいのか、ご家庭でもお話いただけますと幸いです。また、名札を左胸に着用するよう指導しています。今後購入される場合、今回の改正内容もふまえて選択してくださいませよう、お願いいたします。新しい「生活のきまり」は学校HPにも掲載しています。ご覧ください。