

# 1. 一日の暮らし

## [1] 日課表

○印のついている時刻に、チャイムが鳴ります

事 項	時 間・時 刻	備 考
起 床	○7:00	・体調が悪いときは、早めに寮監室に申し出ること（8時15分以降は学寮事務室）。
朝 点 呼	○7:10	・1年生（男子）は、月～金曜日まで、所定の場所で、点呼のあとに連絡会を兼ねて全員で体操を行ないます（期間の定めあり）。
洗面・清掃	7:15～ 8:00	・点呼等の終了後に行うこと。
朝 食	7:30～ 8:20	
登 校	○ 8:20	・居室のドア・窓の施錠は忘れないこと。 ・1校時目が休講でも、8時30分までには登校すること。 ・12時50分までは、居室に入ることはできません。 ・忘れ物（授業で必要なものに限る）などで居室に行かなければならないときは、 <b>学級担任などを通して寮監室に申し出ること。</b>
昼 食	11:40～12:35	
夕 食	17:20～18:40	・部屋に誰もいなくなるときは、忘れず居室のドアの <b>施錠</b> をすること。
入 浴	17:00～21:30	・1・2年生は第1浴場、3年生以上は第2浴場を使用すること（女子は女子寮）。 ・土曜・日曜・祝祭日は、シャワーを使用すること。
門 限	20:20	・この時間までに帰寮すること。 ・時間まで帰寮できないときや、時間を過ぎて外出するときは、「自由時間外外出許可願」を提出して、許可を受けること。 ・予定外の出来事で、この時間までに帰寮できない場合は、寮監室（0235-25-9032）に電話連絡をすること。 ・以後の外出は原則できません。
夕 点 呼	○20:30	・寮棟玄関を <b>施錠</b> すること。

事 項	時 間・時 刻	備 考
自 習 時 間	20:00～21:30	・他人に迷惑をかけないように留意し、静かに集中して勉強する時間です。 ・入浴する者は、早めに静かに利用すること。
静 粛 自 習 時 間	21:30～23:00	・学習に専念するための時間帯です。 静粛にし、他の部屋への訪問等は極力ひかえて勉強に専念すること。
夜 点 呼	22:30	・女子寮生のみ行います。
就 寝	23:30	・翌日の授業や活動などに支障がないよう、早めに就寝すること。
消 灯	24:00	・消灯後も学習する時は自習室で行うこと。 ・自習室の消灯時間は午前2時です。

## [2] 食 事 要 領

(1) 食事は、人間活動の源です。

学習や課外活動を意欲的に行うためにも、また、健康維持のためにも、朝、昼、晩の三度の食事を欠かさずにとること。

(2) 食事は、セルフサービスで行うこと。

極力バランスの良い食生活に心がけること。ただし、自分自身の体調・体質（アレルギー等を含む）を十分考慮すること。

(3) 食堂の出入り口について

- ① 朝食および夕食時の出入り口は、第2浴場側とします。
- ② 登校日の昼食の場合は、2寮側東口だけとします。

(4) 食事前の手洗いを励行すること。

(5) 食事後の後片付けについて

- ① テーブルの上を布巾で拭き、食器を片付ける。
- ② 包装材および箸等は、指定の容器に入れる。
- ③ 残菜は、シャワーシンク内にシャワーで洗い落とす。
- ④ 食器を種類別に水槽に入れる。

(6) 体調が悪く病人食（お粥等）を希望する時や、部活動等で弁当食を希望する時は、学寮事務室で「特別食カード」を記入して申し込むこと。