

令和7年度 青潮寮 日課表・留意事項

中島中学校寄宿舎 青潮寮

夏季	日課	冬期	留意事項
6:35	睡眠	6:35	起床 ○ 起床後、部屋の換気、寝具の整頓、着替え、洗面、用便等を済ませま
6:45	洗面・用便	6:45	しょう。
6:50	配膳	6:50	健康観察 ○ 登校時の服装で健康観察を行う。
	健康観察		配膳 ○ 壁からコンセント類は全て抜く。
	登校準備		○ 配膳当番は、食堂で寮母、調理員さんの指導の下、配膳する。
			○ 食べる量については、食前に配膳当番に調整してもらいましょう。
			○ 配膳当番以外は自室の整理整頓をしましょう。
6:55	朝食	6:55	朝食 ○ “いただきます”を大きい声で言いましょう。
			○ 残さないように、時間内に食べるようにしましょう。
			○ 食事のマナーを守る。楽しい会話ができるようにしましょう。
7:15	登校	7:15	※ 片付けは、各自で行う。
7:30	登校完了	7:30	登校 ※ 最後に登校する人は各階の照明を消してから登校する。
			○ 元気よくあいさつをしてから登校しましょう。
	下校		配膳 ○ 帰寮時は元気よくあいさつをしましょう。
18:20	帰寮	17:30	※ テスト前で、早く帰寮したときは、学習に使いましょう。洗濯は可。
18:30	夕食配膳	18:00	★ 11月からは、完全下校が17:15となります。
	夕食		夕食までの時間は、読書などをして有意義に過ごしましょう。
			※ 配膳当番は、食堂で寮母、調理員さんの指導の下、配膳する。
18:50	入浴	18:20	○ 舎監より諸連絡を聞く。残さないように時間内に食べましょう。
	洗濯		○ 食事のマナーを守る。
			※ 片付けは、各自で行う。
			入浴 ○ 入浴のマナーを守ろう。
			洗濯 ○ 最後はイス、桶の整頓をしよう。
20:10	第1自習	19:40	学習 ○ 全員食堂で学習する。
	食堂		※ 洗濯機の使用可。
21:00	休憩	20:30	※ 全員で大掃除をすることがあります。
	洗濯、		休憩 ※ 風呂掃除、トイレ掃除は舎監または寮母の点検を受ける。（毎日）
	掃除		○ テレビ、ステレオの音は小さめにしましょう。
	おやつ		
21:20	第2自習	20:50	学習 ○ おやつの後始末をきれいにしましょう。
	食堂		○ 食堂で学習しましょう。他人の邪魔になる会話や行動は慎みましょ
22:10	就寝準備	21:40	う。
22:20	健康観察	21:50	健康観察 ○ 翌日の学習準備、就寝準備をする。
	就寝		就寝 ○ 就寝する者は就寝時の服装で健康観察を行う。健康観察以後も学習を
	第3自習		続ける者は終了時間を舎監（女子は寮母）に報告する。
	（食堂か		
	自室）		消灯 ○ 第3自習は食堂か自室で行う。
24:00	完全消灯	24:00	※ 第3自習も積極的に活用しましょう。
	睡眠		※ 原則として、完全消灯後は就寝とする。
			ただし、3年生、テスト前については舎監（舎監長）に事前に相談
			し、完全消灯後も学習を続けてもかまわない。ただし健康管理には十分
			気を付ける。
			※ 最終の女子は寮母に報告する。

※ 夏季（4月～10月中旬：新入大会まで） 冬季（10月中旬～3月）とします。

※ 寮の備品の貸し出しは舎監に申し出て確認を受けてください。