

生徒心得

全ての生徒が安心・安全な学校生活を送っていけるように、自主・礼節・友愛の校訓に基づいて、自らがとった言動が、他者にどのような影響を与えるのかを創造的な思考力を働かせて行動すること。

1. 日常生活における心得

- (1) 欠席する場合は保護者よりホームルーム担任に Classi 等で連絡すること。やむを得ず遅刻をする場合は、予め保護者よりホームルーム担任に Classi 等で連絡し、登校後は各年次の職員室へ行き遅刻の手続きをとること。
- (2) 平日は 19 時 30 分、休日は 16 時 00 分までには校舎内から出ること。
- (3) ロッカーは必ず鍵をかけること。また、暗証番号は他者には絶対に教えないこと。
- (4) 身分証明書を常に携帯すること。
- (5) 夜間（21 時以降）は、犯罪や事故のリスクが高くなるため、不要不急の外出は控えること。
外出の際は、行き先・同行者・帰宅時間を保護者に伝え、安全に十分注意すること。

2. 交通安全について

- (1) 令和 8 年 4 月より、16 歳以上を対象に青切符の制度が導入され、自転車に乗ってのスマホ使用、イヤホンの装着、傘さし運転、無灯火、並列走行、二人乗り等は交通違反となり罰金が科せられるので、交通法規を遵守すること。
- (2) 自転車通学生は所定の場所に駐輪し、必ず鍵をかけること。
- (3) 万が一、交通事故にあった際は、事故の程度や加害・被害にかかわらず直ちに警察に通報し、学校・保護者に報告すること。また、相手の氏名、電話、車のナンバー等も確認すること。

3. スマートフォンの使用について

- (1) 登校後は自分のロッカーに入れ、教室等には持ち込まないこと。
- (2) 使用は放課後のみとし、歩きスマホ等、他者に迷惑をかける行為はしないこと。
- (3) 使用に関しては、連絡目的や勉学のための使用とし遊具（ゲームとして）の使用は禁止とする。
- (4) 相手の承諾のない撮影や SNS への無断掲載、誹謗中傷等はトラブルの原因となることから、絶対に行わないようにすること。

4. 部活動について

- (1) 部活動での校舎内で活動できる時間は、授業日は放課後から 19 時 00 分、休業日は 8 時 30 分から 15 時 45 分まで。なお平日は 2 時間程度、休業日は 3 時間程度とする。
- (2) 定期考査の 1 週間前から考査期間中、原則部活動は禁止とする。

5. アルバイトについて

- (1) アルバイトは長期休業中の講習期間外のみ認められている。行う場合は届出を提出すること。
アルバイト内容は、高校生として適切な業務内容であること。

〔禁止事例〕

- ・アルコール提供を主とする飲食店（居酒屋など）
- ・コンビニエンスストア等、責任者が常駐しない時間帯が生じる職場

6. 懲戒規定について

- (1) 懲戒については、退学・停学・訓告がある。
(2) 以下のような行為に該当した場合は懲戒となる場合がある。

- ①他人の物を窃取した場合
- ②喫煙・飲酒した場合
- ③喫煙具を所持していた場合
- ④故意に器物破損をした場合
- ⑤考査において不正行為及びそれとみなされる行為をした場合
- ⑥学割及び定期券を不正使用した場合
- ⑦悪質な道路交通法違反をおこした場合
- ⑧暴力行為に及んだ場合、及びこれに加担した場合
- ⑨意図して言葉や暴力、無視等により、精神的・身体的に相手を傷つけるような行為をした場合
や加担した場合
- ⑩無断でアルバイトをした場合
- ⑪本人の承諾のない撮影を行った場合
- ⑫本人の承諾のない SNS への無断掲載を行った場合
- ⑬SNS による誹謗・中傷等を行った場合
- ⑭その他法律及び学校の規程に反し、生徒としての本分にそむいた場合

7. その他

生徒心得の内容は、生徒の学校生活に不都合なことがある場合や時代の変化により変更することがある。その際は生徒のみなさんと十分に話し合いながら検討し変更する。

(R8 年度入学生)

「身だしなみに関する心得」

◎制服

○トップス

〔通常時〕

白地ワイシャツ（長袖・半袖 ブランドを問わない）の上に本校指定のブレザー（校章バッジ装着）、ネクタイまたはリボンを推奨（盛夏時以外の式典時：ネクタイまたはリボンを指定）。

白地ワイシャツのみも可。紺のニットベスト着用可（ブランドを問わない）。カーディガンはブレザーの中に着用可（ブランドを問わない）。

〔盛夏時〕

本校指定のグレーまたは紺のポロシャツ（校章入り）。白地ワイシャツのみも可。

○スラックス・スカート

〔スラックス〕

本校指定の A・B タイプいずれかを着用。

〔スカート〕

本校指定のものを着用。

※丈：膝中心から膝下程度

○ソックスは黒・紺・白を推奨（式典時は黒・紺・白を指定）、タイツは黒（式典時以外はタイツの上に紺または黒のソックスの着用可）。

◎履物

○室内用ズックは本校指定のものとする。

○原則サンダルは禁止とする。

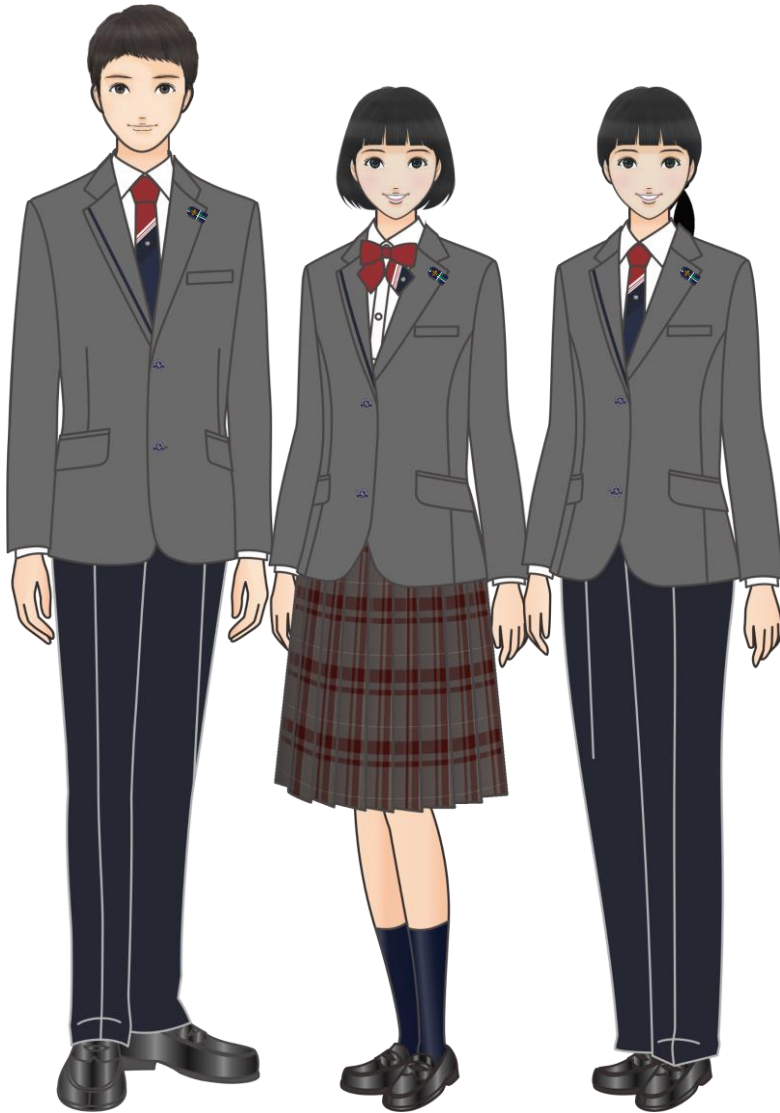
◎体育用服装

本校指定のジャージ・Tシャツ・ポロシャツとする。

◎防寒・防雨具

コート、手袋、マフラー、帽子等は形、色は特に指定しないが、着衣目的にそった実用的なものとする。

青森東高等学校 制服着用規定(冬服)



※ネクタイ/リボン、スラックス/スカートは選択制です。
※ニットベストは、自由購入となります。
色は無地の紺色ベストでワンポイント可。(大きさは3cm程度まで)

◎ブレザー

- ・すべてのボタンを留めましょう。
- ・本校指定の尾錠とバッチを付けましょう。
- ・尾錠は学年色です。自分の学年のものを付けましょう。

◎シャツ

- ・市販の白のカッターシャツを着用しましょう。(カラーシャツやカラーボタンは禁止)
- ・裾は必ずボトムスの中に入れましょう。

◎ネクタイ・リボン

- ・首元には、ネクタイかリボンのどちらかを必ず付けましょう。

◎スラックス

- ・体に合ったウエスト幅で、裾を引きずらない長さのものを着用しましょう。(詳細は下図)
- ・ベルトは黒または茶色の、華美でないものを付けましょう。

◎スカート

- ・体に合ったウエスト幅で、ウエスト位置で着用しましょう。
- ・長さは、**ひざ中心にかかる程度からひざ下程度**が目安です。
ひざ頭が全て見える長さは禁止となっております。
短すぎる・長すぎる長さは禁止です。
(詳細は下図)

◎靴下等

- ・スラックスの場合、靴下の色は黒、紺、白の華美でないものを着用しましょう。(ワンポイント可)
- ・スカートの場合、黒のストッキングかタイツになります。

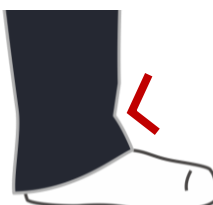
スラックス(男女共通)



← ウエスト位置

股部分は上まであげ、ウエスト位置でベルトを締めるようにしましょう。

※腰履きは厳禁です※



裾の長さは、ワンブレイク(前側にシワがひとつ入っている長さ)が目安です。

※裾を引きずらない※

スカート



ひざ頭

ひざ中心

ひざ下

ひざ中心からひざ下までの長さがスカート丈の規定です。

※短すぎる・長すぎる丈は厳禁です※

※スカートの場合、冬は黒のストッキングかタイツになります。

青森東高等学校 制服着用規定(夏服)



※ポロシャツの紺/グレー、スラックス/スカートは選択制です。

◎ポロシャツ

- ・本校指定の紺かグレーのポロシャツを着用しましょう。
- ・ボタンは全て、必ず留めましょう。
- ・裾をボトムスから出して着用しても良いです。

◎ネクタイ・リボン

- ・夏期はネクタイ・ボタンは付けません。

◎スラックス

- ・体に合ったウエスト幅で、裾を引きずらない長さのものを着用しましょう。(詳細は下図)
- ・ベルトは黒または茶色の、華美でないものを付けましょう。

◎スカート

- ・体に合ったウエスト幅で、ウエスト位置で着用しましょう。
- ・長さは、**ひざ中心にかかる程度からひざ下程度**が目安です。
ひざ頭が全て見える長さは禁止となっております。
短すぎる・長すぎる長さは禁止です。
(詳細は下図)

◎靴下

- ・靴下の色は
黒、紺、白の華美でないものを着用しましょう。
(ワンポイント可)

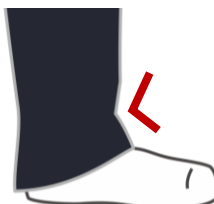
スラックス(男女共通)



← ウエスト位置

股部分は上まであげ、ウエスト位置でベルトを締めるようにしましょう。

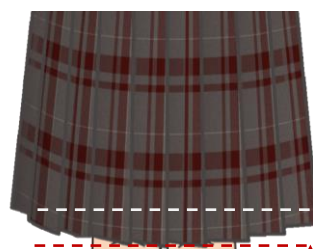
※腰履きは厳禁です※



裾の長さは、ワンブレイク(前側にシワがひとつ入っている長さ)が目安です。

※裾を引きずらない※

スカート



ひざ頭

ひざ中心

ひざ下

ひざ中心からひざ下までの長さがスカート丈の規定です。

※短すぎる・長すぎる丈は厳禁です※

(R6・7 年度入学生)

「身だしなみに関する心得」

◎制服

〔男子〕

○冬服

標準学生服上下。所定の胸及び袖ボタン、左えりにバッジをつけること。

○夏服

本校指定の白ワイシャツを着用する。半袖も可。標準学生ズボン。

○ソックス

華美なものは禁ずる。

〔女子〕

○冬服

本校指定の上衣・白ブラウス・ジャンパースカート・スラックス

※ジャンパースカート：車ひだ 16（丈：膝蓋が隠れる程度）

左胸にバッチをつけること。

ストッキングは黒色（式典時以外の寒いときにはストッキングの上に黒・紺のソックスを着用してもよい。）

○夏服

本校指定の白ブラウス・ジャンパースカート・スラックス

左胸にバッチをつけること。

○ソックス

白・紺・黒を推奨

◎履物

○室内用ズックは本校指定のものとする。

○原則サンダルは禁止とする。

◎体育用服装

本校指定のジャージ・Tシャツ・ポロシャツとする。

※ポロシャツは R8 年度入学生のもの着用可

◎防寒・防雨具

コート、手袋、マフラー、帽子等は形、色は特に指定しないが、着衣目的にそった実用的なものとする。

青森県立青森東高等学校 制服採寸基準について

ウエスト位置



ウエスト位置は
胴の最も細い位置
にきちんと合わせます。

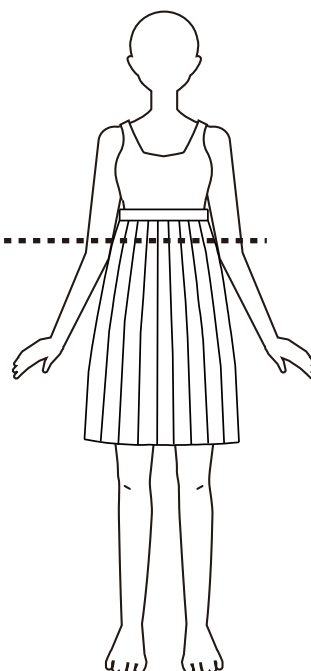
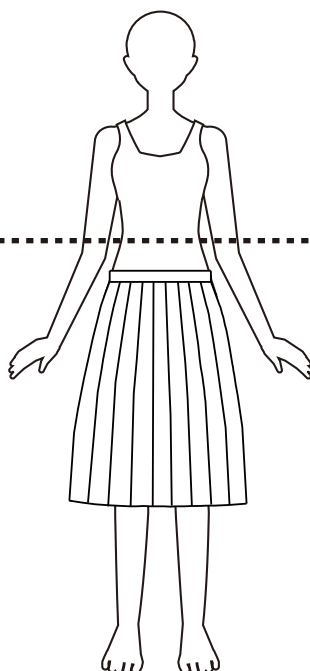
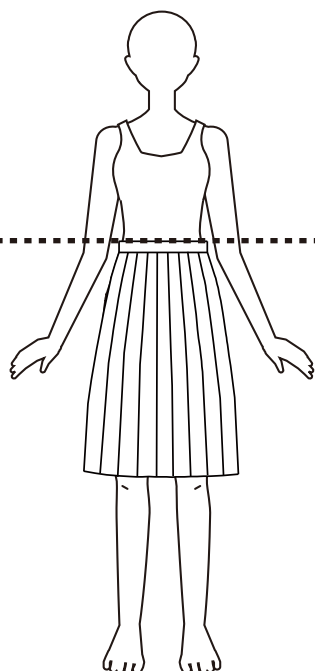


低すぎ



高すぎ

ウエスト
位置



スカート丈

ひざ頭からひざ下までがスカート丈の規定です。

ひざ頭

ひざ下

