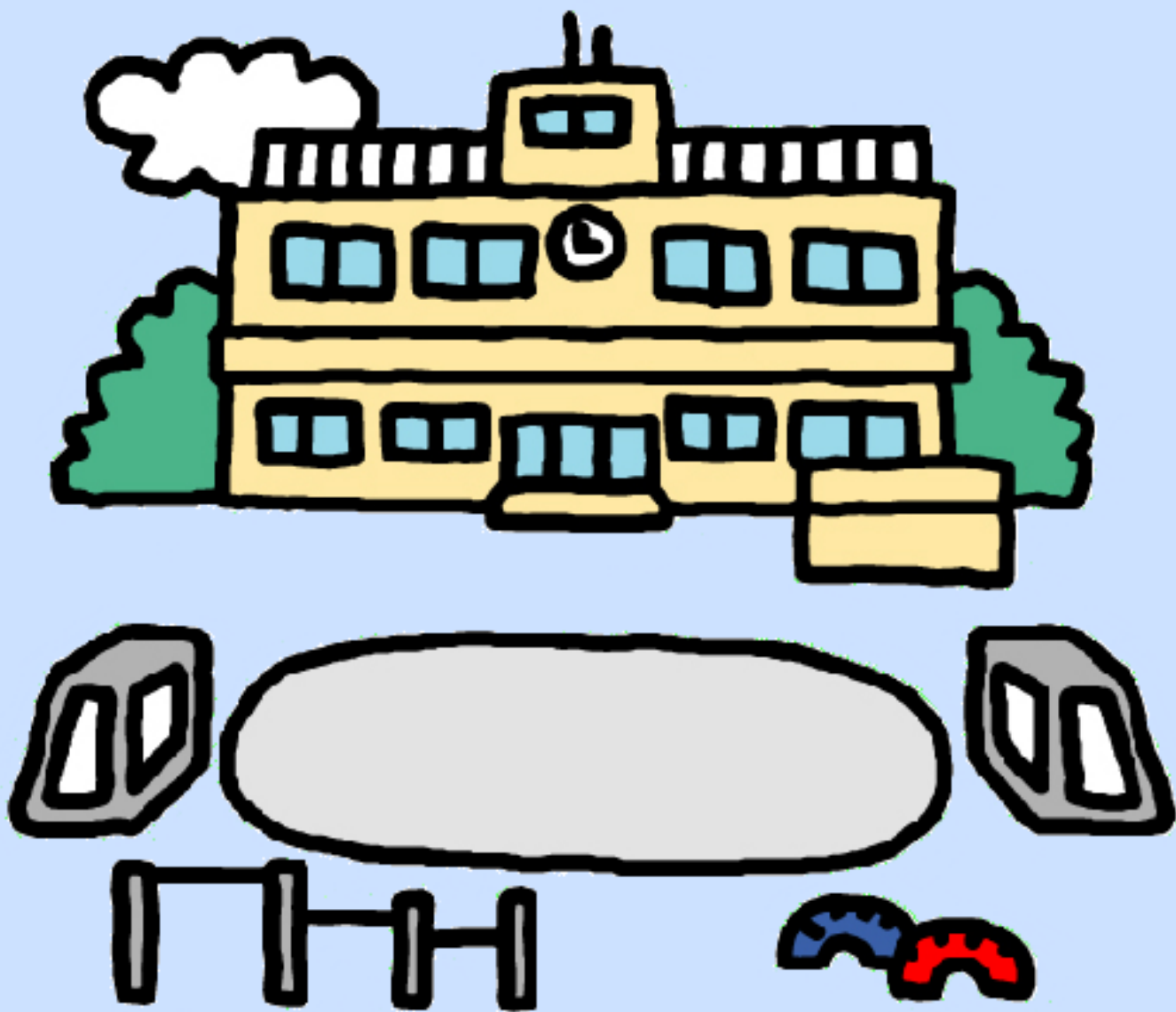


中国語版  
中文版

に ほん がっ こう がっ こう に ほん  
日本の「学校」、学校の「日本」

日本的学校, 学校中的日本



埼玉県教育委員会





にほん がっこう がっこう にほん  
日本の「学校」、学校の「日本」

中国語版  
中文版



日本の学校, 学校中的日本

もくじ  
<目次>  
目录

ページ  
页数

|   |   |       |
|---|---|-------|
| ① | <small>がっこうぎょうじ</small><br>学校行事について ..... 1~2<br>学校的例行活动                    | 1~2   |
| ② | <small>ふくきょうざい どうぐ</small><br>副教材・道具について ..... 3~4<br>补充教材和用具               | 3~4   |
| ③ | <small>けんこうしんだん しんたいそくてい</small><br>健康診断・身体測定について ..... 5~6<br>体检和测量身高体重等   | 5~6   |
| ④ | <small>がっこうない しせつ</small><br>学校内の施設について ..... 7~8<br>学校内的设施                 | 7~8   |
| ⑤ | <small>きゅうしょく</small><br>給食について ..... 9~10<br>学校午餐                          | 9~10  |
| ⑥ | <small>べんどう</small><br>お弁当について ..... 11~12<br>便当                            | 11~12 |
| ⑦ | <small>がっこう きそく</small><br>学校のルール（きまりや規則）について ..... 13~14<br>校规(学校的规章制度)    | 13~14 |
| ⑧ | <small>りんかんがっこう しゅうがくりょこう</small><br>林間学校・修学旅行について ..... 15~16<br>林间学校和修学旅行 | 15~16 |
| ⑨ | <small>かつどう ぶかつどう</small><br>クラブ活動・部活動について ..... 17~18<br>俱乐部活动和社团活动        | 17~18 |
| ⑩ | <small>つうちひょう</small><br>通知票について ..... 19~20<br>成绩通知单                       | 19~20 |
| ⑪ | <small>ちゅうがっこうそつぎょうご しんろ</small><br>中学校卒業後の進路について ..... 21~22<br>中学毕业后的选择方向 | 21~22 |



# ① 学校行事について

## 学校的例行活动



にほん がっこう まいとし がつ はじ がつ お がくねん きかん くぶん ふた がつき  
 日本の学校は毎年4月に始まり、3月に終わります。学年はいくつかの期間に区分されており、2つの学期に分けている学校や3つの学期に分けている学校があります。

ねんかん おも がっこうぎょうじ つぎ か き れい がつきせい ばあい がっこうぎょうじ めいしょう ないよう じ き  
 1年間の主な学校行事は次のとおりです（下記の例は3学期制の場合であり、学校行事の名称や内容・時期などは、地域や学校により異なります）。

※参考「文部科学省 就学 ガイドブック」合計7か国語版があります。 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm)

日本の学校在毎年の4月开学,3月结束.一学年分为几个学期,有分为两个学期的学校,也有分为三个学期的学校.一年中学校的例行活动如下(以下是以一年分为三个学期的学校为例,学校例行活动的名称,内容,及举办时间等,各地区各学校各不相同).

P. S. 参考<文部科学省就学指南手册>. 共有7种语言的版本 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm)

- **入学式（4月）**・・・1年生として入学する児童生徒を祝う行事です。

じどうせいと ほごしゃ つうじょう せいぞう にゅうがくしき しゅつせき  
 児童生徒と保護者は、通常、正装して入学式に出席します。

### 入学典礼(4月)

是为了庆祝一年级新入学学生的庆典活动。  
 家长和学生,都会身着正装,参加入学典礼。



- **始業式（4月、9月、1月）**・・・学期の始まりを告げる行事です。

### 开学典礼（4月，9月，1月）

是新学期开始的典礼。

- **身体測定・定期健康診断（4月～6月）**・・・児童生徒の身長、体重を測ったり、視力などを検査したり

します。児童生徒の身体の様子・健康状態をお医者さんが検診します。

### 测量身高体重和定期的体检（4月至6月）

测量学生的身高和体重,检查视力.由医生检查学生的身体情况和健康状态。

- **修学旅行**・・・主に最高学年において、学年全員が参加する数日間の旅行・宿泊を伴う行事です。

### 修学旅行

由高年級的全体学生参加.是伴有在外住宿,为期数天的旅游活动。

- **遠足**・・・校外に出て、自然や歴史・文化に親しみながら教室では勉強できないことを学ぶ行事です。

### 远足

走出校外,接触自然和历史文化,学习在教室中学习不到的文化知识。

- **授業参観・学級懇談会**・・・保護者が授業の様子を見たり、児童生徒の学校や家庭での

生活について、保護者と担任の先生が情報を交換したりします。

### 参观上课和班级恳谈会

家长参观孩子上课,对孩子在家和学校的生活情况和班主任老师进行交流。



- **終業式**（7月、12月）・・・学期の終わりを告げる行事です。  
**学期結束典礼**（7月和12月）  
 是宣布学期結束的活动。

- **夏休み**（7月末～8月末）・・・約30日～40日間の長い休みです。学校で補習学習や部活動（中学校）などの活動をすることもあります。

**暑假**（7月底到8月底）

是一个大约有三十至四十天的长假. 也有学校会利用这个假期举行补习或开展社团活动(初中)等.

- **避難訓練・引き渡し訓練**・・・火事や地震などの災害のときに、安全な場所へ逃げたり、保護者に引き渡したりする訓練です。

**避难训练和移交训练**

是在突然遭遇火宅或地震时, 避难到安全的场所, 把孩子安全的交给家长的训练.



- **運動会・体育祭**・・・短距離走やリレー、玉入れやダンスなどをしたり、学級の友達の応援をしたりしながら、運動に親しむ行事です。学校によっては、家族も参加できる種目を用意しています。

**运动会和体育祭**

举行短跑, 接力赛, 把球扔进篮子, 跳集体舞等比赛活动, 班级的同学们相互支持鼓劲, 让大家对体育活动产生兴趣. 根据学校不同, 也有家长可以参加的项目.

- **音楽・演劇鑑賞会**・・・優れた芸術を鑑賞したり、音楽を聴いたりして心を豊かにします。

**音乐戏剧鉴赏会**

通过鉴赏大家喜欢的艺术作品, 欣赏音乐等, 培养情操, 美化心灵.

- **卒業式**（3月）・・・最上級生の学校の卒業を祝う行事です。

**毕业典礼**（3月）

是庆祝最高年级学生毕业的的庆典活动.



- **修了式**（3月）・・・第3学期の終業式であるとともに、1年の締めくくりの式です。

**结业典礼**（3月）

既是第三学期的结业典礼, 也是一个学年结束的典礼.

せんせい いえ き さいしょ  
 先生が家まで来てくれるなんて、最初はびっくりしました！！  
 老师到家里来, 刚开始知道简直太吃惊!

☆**家庭訪問**

せんせい こども つうがくろ かてい かんきょう はあく かてい ほうもん がっこう がつきちゆう ほうかご  
 先生が子供たちの通学路や家庭の環境を把握するために家庭を訪問する学校もあります。1学期中の放課後、  
 なつやす たんにん せんせい こども かてい ほうもん てがみ にちじ つた ほごしや  
 または夏休みなどに、担任の先生が子供の家庭を訪問します。あらかじめ手紙で日時が伝えられますので、保護者は  
 じかん いえ せんせい ま じつぶん みじか じかん めんだん せんせい つた  
 その時間に家で先生を待ちます。10分ほどの短い時間の面談ですので、先生に伝えたいことがあったら、あらかじめまとめておくといいでしょう。

☆**家访**

有的学校, 为了掌握孩子们的通学路及了解家庭环境, 班主任老师会进行家访. 一般安排在第一学期的放学后或是暑假期. 因为会事先发出书面通知, 所以家长要在这个时间段在家里等待老师来访. 因为家访的时间仅仅是10分钟左右, 如果有要转告诉老师的信息时, 请事先做好准备.

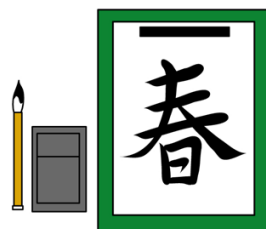
## ② 副教材・道具について 补充教材和用具

にほん しょうちゅうがっこう かくきょうか きょうかしよ むしやう はいふ ふくきょうざい さまざま どうぐ  
日本の小中学校では、各教科の教科書は無償で配布されます。しかし、副教材や様々な道具が  
ひつよう にゅうがく へんにゅう とき ひつよう じゅんび  
必要になることがあります。入学、編入の時には、必要なものをたずねて、準備します。どこで  
か がっこう き  
買えるかも学校で聞いてみるといいでしょう。

在日本的中小学,学生都能免费领取教科书.但是,还需要别的补充教材和各种用具.在入学或是转学时,要询问需要的东西,然后进行准备.可向学校询问在什么地方能买到这些东西.

- こくご しゅうじ ふで すずり ぶんちん みずい ぼくじゅう  
○ 国語・・・習字セット（筆、硯、文鎮、水入れ、墨汁）

语文：书法套盒（毛笔,砚台,文镇,水瓶,墨汁）

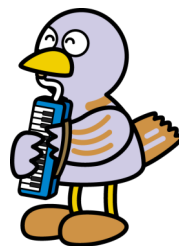


- さんすう すうがく さんすう しょうがっこう ねんせい とき  
○ 算数・数学・・・算数セット（小学校1年生の時）、コンパス、  
ぶん とき さんかくじょうぎ  
分度器、三角定規

算数和数学：算数套盒（小学一年级时），圆规，量角器，三角尺

- しゃかい ちずちやう  
○ 社会・・・地図帳

社会：地图册



- おんがく けんぼん  
○ 音楽・・・鍵盤ハーモニカ、リコーダー、アルトリコーダー

音乐：键盘口琴, 竖笛, 低音竖笛

- たいいく たいそうぎ あかしるぼう すいえい みずぎ すいえいぼう  
○ 体育・・・体操着、赤白帽（ハチマキ）、水泳セット（水着、水泳帽、タオル）

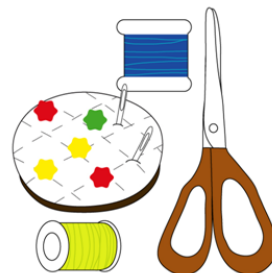
体育：运动衣, 红白帽（一字巾）, 游泳用具（游泳衣, 游泳帽, 毛巾）

- ずこう え ぐ いろえんぴつ ねんど ねんどばん ちょうこくとう  
○ 図工・・・絵の具セット、クレヨン、色鉛筆、フェルトペン、粘土、粘土板、彫刻刀

手工绘画课：水彩画套盒, 蜡笔, 彩色铅笔, 马克笔, 橡皮泥, 橡皮泥板, 雕刻刀

- かていか ちょうりじっしゅう ようい さんかくきん  
○ 家庭科・・・調理実習の用意（エプロン、三角巾、マスク）、  
さいほう ほり いと  
裁縫セット（針、糸、はさみ）

家庭课：料理实习时的用品（围裙, 三角头巾, 口罩）,  
缝纫用品（针, 线, 剪刀）

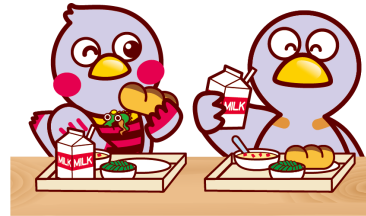


- その他<sup>ほか</sup>・・・道具箱<sup>どうぐばこ</sup>（はさみ、のり、セロハンテープ、ホッチキス）、各教科<sup>かくきょうか</sup>のドリル

其他：用具箱(剪刀, 粘胶, 透明胶带, 订书机), 各教课的问题集课本.

- 給食<sup>きゅうしょく</sup>・・・給食着<sup>きゅうしょくぎ</sup>セット（給食着<sup>きゅうしょくぎ</sup>、給食帽<sup>きゅうしょくぼう</sup>、給食着保管袋<sup>きゅうしょくぎほかんぶくろ</sup>）  
はしセット（はし、スプーン、ナフキン、マスク）

学校午餐：午餐套服(午餐衣, 午餐帽, 装衣服的口袋), 筷子套盒（筷子, 调羹, 餐巾, 口罩）



- ・ すべて<sup>も もの</sup>の持ち物<sup>なまえ か</sup>には、名前<sup>なまえ</sup>を書きましよう。

所有的物品都需写上名字.

- ・ 名札<sup>なふだ</sup>、上履<sup>うわば</sup>き、筆箱<sup>ふでばこ</sup>（鉛筆<sup>えんぴつ</sup>、消しゴム<sup>け</sup>、名前ペン<sup>なまえ</sup>、定規<sup>じょうぎ</sup>）ノートなどは、すぐ<sup>ひつよう</sup>に必要<sup>ひつよう</sup>となります。

姓名卡, 校内鞋子, 铅笔盒（铅笔, 橡皮, 签名笔, 圆规）, 练习本等, 这些都是立即就需要使用的.

- ・ カバン<sup>いろ かたち してい</sup>（ランドセル）は色<sup>いろ</sup>や形<sup>かたち</sup>を指定<sup>してい</sup>している学校<sup>がっこう</sup>もあります。学校<sup>がっこう</sup>で確か<sup>たし</sup>めてみましよう。

有对书包(学童双肩背包)的颜色和形状指定的学校. 请向学校确认.

- ・ 中学校<sup>ちゅうがっこう</sup>では、制服<sup>せいふく</sup>、体育<sup>たいいく</sup>の時間<sup>じかん</sup>に着<sup>き</sup>るジャージ<sup>ひつよう</sup>なども必要<sup>ひつよう</sup>になります。

在初中, 就需要穿校服, 在上体育课时要穿运动服.

☆ 名札<sup>なふだ</sup>またはゼッケン<sup>つけかた</sup>のつけかた

体操着<sup>たいそうぎ</sup>や水着<sup>みずぎ</sup>に名札<sup>なふだ</sup>やゼッケン<sup>つけ</sup>を付けることがよくあります。名札<sup>なふだ</sup>やゼッケン<sup>つけ</sup>も体操着<sup>たいそうぎ</sup>を売<sup>う</sup>っているお店<sup>みせ</sup>などで販売<sup>はんばい</sup>していることもあります。名前<sup>なまえ</sup>の他<sup>ほか</sup>に番号<sup>ばんごう</sup>を書<sup>か</sup>く場合<sup>ばあい</sup>もありますので、学校<sup>がっこう</sup>で確か<sup>たし</sup>めてみましよう。

☆ 名字卡或是名字号码布的缝制方法

运动服, 游泳衣等是需要缝上名字卡或名字号码布的. 在卖运动衣的商店或许也有卖名字卡或是名字号码布的. 因为有的学校除了名字还要写上号码, 所以详细内容, 请向学校咨询.

### ③ 健康診断・身体測定について 体检和测量身高体重等

日本の学校では、身長、体重を測ったり、視力を検査したりする身体測定があります。他にもいろいろな健康診断をします。子供の成長や健康状態を把握するためのシステムです。

在日本的学校,有测量身高体重,检查视力等对身体各项指标的检测.也有其他的针对身体健康状况的体检.那是为了掌握孩子们的成长和健康状况的一个系统.

しんたいそくてい

#### ○ 身体測定 测量身高体重等

そくてい けっか けんこうちょうさ きらく おお しょうちゅうがっこう しょう

- 測定した結果は、健康調査カードに記録されます。このようなカードは多くの小中学校で使用されます。

测量结果会记录在健康调查卡上.类似的健康卡被许多学校广泛使用.

じぜん こども けんこうじょうたい もんしんひょう わた ひつようじこう きにゅう がっこう ていしゅつ

- ※ 事前に子供の健康状態をたずねる問診票が渡されますので、必要事項を記入して、学校に提出をします。

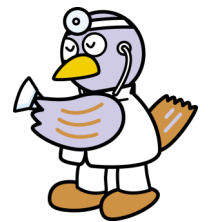
事先会发给询问孩子健康情况的问卷表,回答问卷表中的内容,然后再交给学校.

ないかけんしん

#### ○ 内科検診 内科检查

ないか いしゃ がっこう き むね おと き こっかく ようす しんさつ

- 内科のお医者さんが学校に来て、胸の音を聞いたり、骨格の様子を診察したりします。内科的医生到学校,用听诊器听心部的声音,检查骨骼的发育情况等。



がんかけんしん

#### ○ 眼科検診 眼科检查

がんか いしゃ がっこう き め いじょう み

- 眼科のお医者さんが学校に来て、眼に異常がないか診ます。眼科的医生到学校,检查眼睛是否有异常情况。

し かけんしん

#### ○ 歯科検診 牙科检查

はいしゃ がっこう き むしば はなら み

- 歯医者さんが学校に来て、虫歯があるかや歯並びについて診ます。牙科医生到学校,检查是否有蛀牙及牙齿是否排列整齐等。

じびいんこう かけんしん

#### ○ 耳鼻咽喉科検診 咽喉耳鼻科的检查

じびか いしゃ がっこう き はな みみ のど いじょう み

- 耳鼻科のお医者さんが学校に来て、鼻や耳、喉に異常がないか診ます。咽喉耳鼻科的医生到学校,检查耳鼻咽喉是否有异常。

ほか けんさ

#### ○ その他の検査 其他的检查

がっこう しんぞうけんさ にようけんさ おこな

- 学校によって、心臓検査、尿検査などが行われます。有的学校还会对心脏和尿进行检查。



**\* 検診の結果 检查的结果 \***

健康診断の結果、治療や精密検査が必要なとき、学校から「お知らせ」が来ます。これをもらったら、なるべく早く医療機関に行き、診てもらいましょう。治療が終わったら、病院で治療証明書（治療報告書）に記入をしてもらい、その証明書を学校に提出する必要がある場合もあります。



根据检查的结果,如有进行精密检查必要时学校会发通知.如果收到了学校的通知,就要尽快去医院检查并进行治疗.治疗结束后,还需请医院填写治疗证明材料,根据情况也有可能需把此证明材料交与学校.

学校から検診の結果の「お知らせ」をもらっても、どこの病院に行ったらいいのかわからない・・・そんな時には同じ登校班の保護者に聞いてみるのもひとつの方法です。「お知らせ」を見せながら、「病院を教えてください。」と言えば、近所の歯医者や眼科、耳鼻科の病院を教えてくださいと思えます。近所の保護者と話をするといいきっかけにもなりますね。

收到了学校发出的检查结果通知,但是不知道去哪个医院检查・・・这样的时候,向一个上学小组的同学家长咨询也是一种方法.如果拿着通知这样说:能告诉我去哪个医院吗?那么别的家长就会告诉你附近的牙科,眼科和耳鼻科等医院.或许这也会成为一个和附近家长交流的一个契机.

**「健康調査票」ってなんですか？**

児童生徒の健康状況を把握するために、多くの学校で、健康調査票を使っています。はしか、水ぼうそう、などの病気にかかったことがあるか？あるとしたら何歳のときか？また、これまでの予防接種の記録やアレルギーの有無などについて、記録します。健康に関わることで、保護者から学校に連絡しておきたいことなども記入します。

**〈健康調査表〉是什么？**

为了了解掌握学生的健康状况,许多学校都使用健康调查表.是否发过麻疹,出过水痘,患过流行性腮腺炎等?要是得过,是在几岁?还有至今为止的预防接种记录或是否是过敏体制等,这些都记录在此表中.因为关系到健康,家长如有需要和学校联系的事项时,也可記入.

#### ④ 学校内の施設について 学校内的设施

がっこう ばしょ ばしょ なまえ なに おぼ  
 学校には、いろいろな場所がありますね。場所の名前や、そこが何をするとおぼ  
 ぜんぶおぼ がっこう ち ず つく ひと おし  
 全部覚えたら、あなたの学校の地図も作ってみませんか？おうちの人も教えてあげましょう。

在学校内有各种各样的地方. 请记住这些地方的名称及这些地方是做什么的. 在全部都了解之后, 大家不妨自己制作一张学校的地图, 告诉家人, 让家人也能知道.

- げんかん しょうこうぐち じどうよう せいとよう で い ぐち べつ がっこう きやくさま せんせい が た つか で い ぐち  
 ○ 玄関・・・昇降口（児童用・生徒用の出入り口）とは別の学校のお客様や先生方が使う出入り口です。  
 玄关：和升降口(学生使用的出入口)不同, 是别的学校的来访者或老师等进出的地方.

- じむしつ じむいん ひと がっこう き ようけん つた ほごしや わす もの  
 ○ 事務室・・・事務員の方がいます。学校に来たら、ここで用件を伝えます。保護者が忘れ物などを  
 とど とどき じむしつ とど  
 届ける時には、事務室に届けるといいでしょう。  
 事务所：工作人员的办公室. 到了学校, 把自己来校的目的告诉工作人员. 如果是家长把孩子忘记在家里东西送去学校, 那么就可以把物品交给事务所的办公人员.

- こうちょうしつ こうちょうせんせい へ や  
 ○ 校長室・・・校長先生の部屋です。  
 校长室：校长老师的办公室.



- しょくいんしつ せんせい が た へ や きょうとうせんせい ようじ しつれい  
 ○ 職員室・・・先生方の部屋です。教頭先生もいらっしゃいます。用事があるときには、「失礼  
 はい  
 します。」とあいさつをして入りましょう。  
 教研室：是老师们的办公室. 副校长也在其中办公. 有事时, 请先说“打搅了”然后再进入办公室.

- かいぎしつ せんせい が た かいぎ へ や かいぎちゆう へ や まえ とお しず とお  
 ○ 会議室・・・先生方が、会議をする部屋です。会議中に部屋のの前を通るときには静かに通ります。  
 会议室：是老师们开会时使用的房间. 如在老师们开会时通过, 就要放轻脚步, 安静行走.

- ほけんしつ たいちよう わる とき い へ や ようご せんせい しんたいけんさ  
 ○ 保健室・・・けがをしたり、体調が悪くなった時に行く部屋です。養護の先生がいます。身体検査や  
 けんこうしんだん からだ なや ふあん ばあい い そうだん  
 健康診断をすることもあります。身体のことで悩みや不安がある場合も、行って相談して  
 みましよう。  
 保健室：是在受伤或是身体感到不舒服时去的房间. 有卫生老师在那里. 也会对身体进行一些简单的检查或是体检. 如对自己的健康状况感到不安时, 不妨试着咨询一下.

- そうだんしつ きょういくそうだん こべつめんだん おこな せんせい がっこう  
 ○ 相談室・・・教育相談や個別面談を行うところです。カウンセラーの先生がいる学校もあります。  
 咨询室：是进行教育咨询和个人面谈的地方. 有的学校驻有心理医生.

- おんがくしつ おんがく じゆぎょう へ や がっき  
音楽室・・・音楽の授業をする部屋です。ピアノやいろいろな楽器がたくさん  
おお おんりょう おんがく き で き  
あります。大きな音量で音楽を聴くことも出来ます。

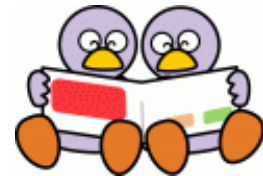


音乐室：是上音乐课的教室. 有钢琴和许多其他的乐器. 也可以使用大音量收听音乐.

- ずこうしつ びじゅつしつ え か さくひん つく へ や  
図工室／美術室・・・絵を描いたり、作品を作ったりをする部屋です。  
手工绘画教室/美术教室：是绘画, 或是进行手工作品的教室.

- りかしつ り か じっけん おこな へ や  
理科室・・・理科の実験などを行う部屋です。  
理科教室：是进行理科实验等的教室.

- としょしつ ほん よ ほん なに しら ほん か で き  
図書室・・・本を読んだり、本で何かを調べたりするところです。本を借りることも出来ます。  
图书室：是看书, 查找资料的地方. 也可以借书.



- きゅうしょくしつ きゅうしょく つく  
給食室・・・給食を作るところです。  
给食室：是做学校午餐的地方.

- たいいくかん たいいく じゆぎょう うんどう にゅうがくしき そつぎょうしき しゅうかい おこな  
体育館・・・体育の授業や運動をするところです。入学式や卒業式、集会なども行います。  
体育馆：是上体育课或是进行运动的地方. 入学典礼和毕业典礼或集会也在这儿举行.

「初めて学校へ行った時にどこへ行けばいいのか、わかりませんでした・・・」外国人の保護者の  
方からよく聞くことばです。日本の学校では、参観日や保護者会など保護者が学校に行くことが、よ  
くあります。授業参観が子供の教室だけでなく、音楽室であったり、説明会が体育館であったりし  
ます。（実は日本人の保護者も学校の中で迷ってしまうことがあります。）参観日に学校の案内図  
（見取り図）が配られることもあります。どんな部屋や場所があって何をするとところなのか、子供と  
一緒に見てください。

“第一次到学校参观时, 不知道应该去哪儿...” 这是经常从外国人家长那里听说的话. 在日本的学  
校, 经常会举行学校参观和召开家长会. 学校参观时, 有时会在孩子上课的教室, 有时又会在音乐室, 或是说  
明会在体育馆召开等情况. (其实日本人家长也会在学校中迷路) 在参观日当天, 学校会给大家导览图. 可  
以和孩子确认一下什么教室在什么地方.

⑤ 給食について

学校午餐

多くの小中学校では、学校教育活動の一貫として学校給食を実施しています。学校給食は、栄養をバランスよく摂るだけでなく、子供たちの食育としての役割も担っています。食育では、食についての様々な体験と学習を通して、「食」に関する知識やマナーを身に付け、健全な人間を育成することをねらいとしています。

学校給食では、配膳、あいさつ、おはしの持ち方や食べ方、片付け、さらに、栄養のバランスなど、総合的に「食」に関する指導をされており、まさに、食育を実践しています。

在许多中小学,作为教育活动的环节,实施供应学校午餐.学校午餐,不仅仅是为了让大家摄取均衡的营养,也承担了对孩子们进行「食育」的一个教育作用.所谓「食育」是指对食物进行的各种体验和学习.了解有关食的知识,学会食的礼仪,以培育健全的人格为目的.

学校午餐,通过对配餐,打招呼,筷子的正确使用方法,餐后整理及营养均衡等,对食进行综合性的指导,是真正意义上的在实践中培育对食的知识.

○ 栄養

学校給食では、基本的に「日本人の食事摂取基準」の約三分の一を摂取するようにしています。カルシウムや鉄など不足傾向にあるものは、やや多めに設定しています。エネルギーは小学校低学年で530kcal、中学年で650kcal、高学年で780kcal、中学生で830kcalとなっています。

1ヵ月分(学校によっては1週間分)の献立表が家庭に配られます。材料やエネルギー量が書いてあります。どのようなものが学校給食で出されるのか確認してください。

营养

学校午餐,基本上是以摄取「日本人餐食摄取标准」的三分之一为基准.因为存在钙和铁略微不足的倾向,所以设定中含量也就略微多一点.热量设定是小学低年级为530卡路里,中年级为650卡路里,高年级是780卡路里,中学生是830卡路里.

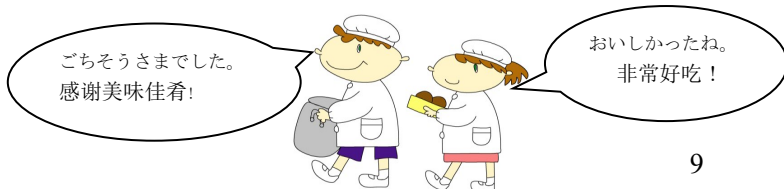
学校每月(有的学校是一周)会发给各家庭菜单.上面写有材料及包含的卡路里等.大家可以通过菜单来确认每天的学校午餐内容.

○ 配膳

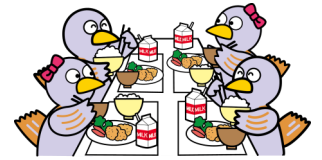
子供たちが協力して、給食の準備(配膳)、片付けを行います。なかでも、配膳がとても難しいです。家でおかずをお皿に分けるのは、人数が少ないのでそれほど難しくはありませんが、1クラス分量を分けるのはとても大変です。多すぎたり、少なすぎたり、余らせたりしないようにとても気を付いています。

配餐

孩子们通过互相合作进行配餐及餐后整理清洁等.其中配餐是非常困难的.在家中,因为人数较少,把菜分装在盘中不是太难,但是要把一个班级的量分配给每个同学是非常困难的.不能太多,也不能太少,还要注意不要有剩余.



給食費は月4000円～4800円ほどです。銀行引き落としで前月末に集めるところが多いです。学校午餐の費用大概每月是4000至4800日元左右.一般情况都是,在上个月的月底从银行自动转账.



## ○ 給食着

給食の時間は、配膳の時から白いぼうしとマスク、エプロンを着用します。この給食着セットは、毎週末家に持ち帰り、洗濯をして翌週月曜日にまた学校に持ってきます。自分用のエプロンを用意する学校や、クラスの給食着を順番に回す学校があります。給食着セットの他にお箸も持参する学校もあります。お箸は毎日家に持ち帰り洗います。

### 午餐服

在午餐时,从配膳开始时就要带上白帽子和口罩,穿上围裙.这套午餐服在每个周末都要带回家,清洗之后在下个星期的周一再带去学校.有需要自己准备围裙的学校,也有班级午餐服轮流使用的学校.除了午餐服,也有需要自带筷子的学校.筷子需要每天带回家清洗.

## ○ 試食会

給食試食会を開いている学校もあります。保護者が学校に行って、子供たちと同じ給食を食べることができます。学校から案内の手紙が届いたら、ぜひ参加してみてください。おいしいですよ。

### 午餐品尝会

也有举行午餐品尝会的学校.家长们可以到学校,和孩子们吃同样的学校午餐.如果收到了学校发出的通知,请大家无论如何前往参加.学校午餐是非常美味的.

## ○ マナー

配膳が終わったら、みんなでそろって「いただきます。」と言って食べ始めます。食べ物や作ってくださる方々に感謝する気持ちをもつことが大切です。楽しく食事がすんだら、またみんなそろって「ごちそうさまでした。」と言います。食べられないものがあつたら、無理をして食べなくてもいいですが、少しずつ食べられるように努力してみてください。きっと好きになると思います。

### 礼仪

配膳完毕后,大家一起说:「开始吃饭了。」然后开始用餐.拥有对做餐食的各位表示感谢的心情是非常重要的.愉快的用完餐之后,大家还要一起说:「感谢美味佳肴。」要是不能吃的东西,也不要勉强吃,可以从少吃一点开始,慢慢的可能就会变得喜欢吃.

## 個別の配慮について

アレルギーや宗教的な理由などで「食べてはいけないもの」がある場合には、あらかじめ先生に伝えてください。その他、心配なことがあつたら、先生に相談してください。

### 对个别因素的考虑

因宗教或是过敏体质等的关系,而发生有不能食用的食物时,请事先告诉老师.要是还有其他的担心事项,请及时和老师商量.

## ⑥ お弁当について 弁当

日本には、お弁当の文化があります。栄養のバランスだけでなく、彩りなど見た目も考えて作ります。学校では、遠足などの行事や給食の準備ができない日などに、お弁当を持っていけます。

お弁当が必要な日は、事前に学校からお手紙などで連絡があります。

子供たちは給食が大好きですが、お弁当の時は自分の好きなおかずをリクエストできるので、ワクワクしながらお弁当の蓋を開けています。

在日本, 有带便当的习俗. 制作便当不仅仅要考虑营养均衡, 还要考虑到色彩的搭配和花色品种. 在学校, 如果遇到远足等学校不能准备午餐的日子, 就需要大家自带便当.

遇到需要带便当的日子, 学校会通过书面通知等事先通知大家.

虽然孩子们非常喜欢学校午餐, 但是如果是便当, 就可以要求家长做自己喜欢的菜肴, 大家都会怀着非常兴奋的心情打开便当的盒盖.

べんとう ちゅういてん

《お弁当の注意点》

〈带便当时的注意点〉

- お弁当は自分のお弁当箱に入れます。多くは家庭で手作りしていますが、スーパーやコンビニで買ってきても大丈夫です。その時は買って来たパックに入れたままではなく、お弁当箱に詰め替えてください。



便当一定要放在自己的饭盒内. 许多家庭都是自己做的, 但是也可以在便利店或超市购买. 但是, 不要把买来的便当放在购物袋中, 直接带去学校, 而是要把盒饭中的菜和饭装入到自己的饭盒中.

- 外で食べることもあるので、食べやすいもの、子供が食べるちょうどよい量を用意しましょう。

因为是在室外食用, 请为孩子们准备食用方便及适当的量.

- お弁当は、時間が経ってから食べることが多いので、冷めてもおいしく、移動中にこぼれたりしないものがよいでしょう。また、夏の暑い時期は傷みやすいものを避けて、保冷剤なども利用しましょう。

便当一般是要过一些时间再食用, 所以准备一些冷了也好吃, 在移动时也不会溢出汤汁的食物比较合适. 另外在夏天, 还要避免一些在炎热时期容易变质的食物, 还可以利用一些保冷剂什么的.

- お弁当にフルーツはOKですが、お菓子は入れません。

在便当中可以放水果, 但不能放零食点心.

○お弁当と一緒に飲み物も持っていきます。ペットボトルのままではなく、自分の水筒に入れてみましょう。国によっては、食事の時にジュースや炭酸入りの飲み物を飲むこともあります。日本の学校では水分補給には、糖分のないお茶や水を用意します。

和便当一起要带的还有饮料. 不是装在饮料瓶中的饮料, 而是要带自己的水壶. 各个国家的习惯不一样, 也有在吃饭时喝果汁或碳酸饮料的. 日本的学校是以补充水分为目的, 所以请准备不含糖分的水或茶.

来日間もないユカリさんは、給食に慣れていなかったのですが、少しずつゆっくり食べる印象でした。ところが、お弁当の日、お家の方がユカリさんの大好きなメニューを用意してくれたので、モリモリ食べるユカリさんの様子にクラスメイトが驚いた、ということがありました。

来日本不久的尤加利(发音), 因为不习惯学校午餐, 给大家留下的印象是总是吃的很慢. 但是. 遇到带便当的日子, 因为家人为她准备了她最喜欢的东西, 所以看见她大口大口吃的样子, 班级的同学都非常吃惊.



**子供の生活習慣病 (メタボリックシンドローム)**

大人だけでなく、最近では子供の生活習慣病も増えてきました。子供は大人に比べて「脂肪細胞」が増えやすいものです。脂肪細胞は、いったん増えると、元には戻りません。脂肪細胞が多いと、ちょっと食べ過ぎただけで太ってしまう体質になります。子供のころに、栄養バランスを考え、脂肪細胞が増えないような食生活をするのと同時に、身体を動かす習慣を付けることが大切です。

**子供の生活習慣病(代謝综合症)**

现在不仅仅是成人, 孩子的因生活习惯而引起的代谢综合症也在增加. 孩子和成人相比, 脂肪细胞容易增加, 一旦增加就不容易恢复. 脂肪细胞多, 就会形成稍微多吃一点就会胖的体质. 所以在年少时期, 在考虑营养均衡的基础之上, 在注意不要让脂肪细胞增加的同时, 保持经常活动身体的习惯也是很重要的.

がっこう きそく  
 ⑦ 学校のルール (きまりや規則) について  
 校規(学校的规章制度)

にほん がっこう よ せいかつしゅうかん み つ たが きょうりょく せいかつ がくしゅう せいかつ かん  
 日本の学校は、良い生活習慣を身に付け、お互いに協力して生活するために、学習だけでなく生活に関する勉強も行います。日本の学校独特のきまりや、細かな規則にびっくりすることがあるかもしれません。どうして?と思うこともあるかもしれませんね。しかし、それぞれに意味や理由があります。日本の学校で気持ち良く生活をおくるために、学校のきまりや規則を知ってください。

日本の学校为了让大家拥有良好的生活习惯,在生活中相互帮助,在学校不仅仅学习文化知识,也学习在生活中的知识常识.对日本学校独特的规则或是许多微小的细节规定大家或许会感到吃惊,而且一定会产生许多疑问,但是,所有的这些都分别有它的意义和理由.为了能在日本的学校,渡过愉快的学校生活,首先就要了解学校的规章制度。



けっせき ちこく そうたい ばあい ほごしゃ がっこう かなら れんらく  
 ○ 欠席・遅刻・早退の場合には、保護者から学校へ必ず連絡をします。

れんらく けっせき どうこうちゅう なに じ こ たいちょう わる  
 連絡をしないで欠席をすると、登校中に何か事故にあったのではないかと、体調が悪くなったのではないかと、先生はとても心配します。欠席や遅刻をするときには必ず、学校に連絡をしてください。早退をさせる場合も、保護者からの連絡が必要です。先生に何もいわずに、子供が帰宅をしたために、学校中で大騒ぎになったというケースもあります。低学年の場合には、学校まで迎えに行く必要があるかもしれません。連絡の方法は、電話や連絡帳等を使います。電話では、「〇年〇組の〇〇です。今日は□□□のために、休みます。(遅刻します。)」と言います。

**在缺席, 迟到, 早退时, 家长需要和学校联系。**

要是在没有联系的情况下缺席,老师就会担心是否是在上学的途中发生意外,还是身体不适呢.所以.在缺席或是迟到时,一定要和学校联系,在早退时,也需要家长和学校联系.曾出现过不通知老师孩子自己回家而造成学校发生混乱的事件.低年级的学生有时还需要家长去学校接孩子.

联系时,可以用电话也可以用联系手册.打电话时,要说清楚是几年级几班叫什么名字,今天因为什么原因请假(迟到)

けっせき ちこく すく  
 ○ 欠席・遅刻を少なくします。

ほごしゃ しごと やす でき ほごしゃ つごう がっこう やす さ  
 保護者の仕事が休みでも、出来るだけ、保護者の都合で学校を休ませることは避けてください。もちろん、びょうき け が ばあい しかた けっせき がくしゅう おく ひとり ぎょうじ じゅんび  
 病気や怪我の場合には仕方ありませんが、欠席が学習の遅れのきっかけとなったり、一人だけ行事の準備などができなくなったりすることもあります。また、さむ あめ りゅう やす  
 寒いから、雨だからといった理由などでも、お休みをすることがないように、家庭でもよく話し合しましょう。寝坊して遅刻ということのないように、毎日、決められた時間までに登校させましょう。

**减少缺席和迟到**

即便是家长休息在家,也要尽量让孩子去上学,请尽量避免因家长的原因而不让孩子去学校.当然,身体不适或是受伤等那是没有办法的,缺席会有可能造成孩子跟不上学习进度等,也不能为只有个人参加的活动做准备.另外,也不要因为天气太冷,或是下雨等理由,而让孩子请假,这个也希望家长和孩子在家里好好说一下.为了不要让孩子睡懒觉而迟到,每天要在规定的时间以前到校。

子ども じゅうじつ がっこうせいかつ たんにん せんせい ほごしゃ れんらく と あ たいせつ  
 子供が充実した学校生活をおくるために、担任の先生と保護者がしっかりと連絡を取り合うことがとても大切です。

为了让孩子渡过愉快而又充实的校园生活,家长和班主任老师密切联系也是非常重要的,

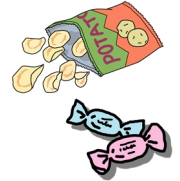


○ **勉強に関係のないものは、学校に持って行きません。**

ゲーム機など授業に必要なものを学校に持って行ってはいけません。紛失をしたり、トラブルの原因にもなったりしますから、しっかり学校のルールを守るように、家庭で約束をしてください。遠足や社会科見学など、特別に許可された時以外は、ガムやキャンディーなどのお菓子も学校へは持って行かないルールとなっています。

**和学习没有关系的物品不能带去学校。**

类似游戏机这类和上课没有关系的物品不能带去学校。因为有可能丢失或是引起争吵，所以在家里一定要约束孩子遵守学校的规章制度。除了在远足或是进行社会科参观学习等这些特殊情况以外，口香糖及糖果类等都不能带去学校也是学校的规则。



○ **アクセサリなどを、学校に着けて行ってはいけません。**

アクセサリは、学校生活には必要がないという理由だけでなく、体育の時間や休み時間など、体を動かすときの妨げになったり、思わぬ怪我の原因となったりすることもあるため、学校に着けて行ってはいけません。日本の学校の体育の授業は、保護者のみなさんが想像するよりも、ハードな運動量であり、器械体操など、高度な内容の活動も行います。そのため、学校内で着けたり、はずしたりすることになると、今度は紛失の原因にもなりますから、最初から学校には着けて行かないルールとなっているのです。マニキュアや香水も、学習に集中することの妨げとなるなどの理由から認められていません。保護者のみなさんも理解をしてください。

**不能带着首饰去学校**

首饰不能带去学校的理由不仅仅是学校生活不需要，还因为这些饰品会妨碍在上体育课或是课间活动时进行的身体活动，也会造成意想不到的受伤，因此学校不容许带首饰上学。日本学校的体育课，比家长想象的运动量要大，还进行一些机械体操等高度的教学内容。如果在学校内摘下带上，也会成为丢失的原因。为此，学校制定了不能带去学校的制度。还有，涂抹指甲油喷香水，会妨碍在学习时的注意力，所以也不可以。也希望家长能理解。



国が変わると、言葉だけでなく、文化や風習も変わります。日本の学校生活を送るなかで、とても驚いたり、理解できないと思ったりすることもあるかもしれません。でも、違いを認めたらうで、外国籍の子供たちも日本の子供たちも、みんなが学校生活を気持ちよく送るためにはどうしたら良いのか、先生やお友達、みんな考えて、そして話し合うことがとても大切だと思います。どうして？と思う時には、先生に聞いてみましょう。

生活的国家变了，不仅仅是语言发生变化，文化和习俗也会发生变化。在日本的学校生活中，也有可能存在着让大家大吃一惊的或是不能理解的规定。但是在大家相互尊重的基础之上，怎样能让外国籍的孩子们及日本的孩子们愉快的渡过学校生活，老师和家长及大家一起思考互相沟通交流是非常重要的。在产生为什么这样的疑问时，不妨去找老师咨询一下。

## ⑧ 林間学校・修学旅行について 林間学校和修学旅行

多くの小学校で5年生では「林間学校」に、6年生では「修学旅行」に行きます。中学校でも2年生で「林間学校」、3年生で「修学旅行」に行くことが多いようです。遠足や社会科見学と違って宿泊があるこれらの行事について、はじめて体験する人もたくさんいると思います。行事が行われる前に、学校で詳しい説明会が開かれます。どんな目的でどんな形で行われる行事なのか、紹介をします。



许多小学,在五年级的时候,有<林间学校>,在六年级的时候有<修学旅行>.在初中,二年级时举行<林间学校>,三年级时举行<修学旅行>的学校很多.和远足及社会科的参观学习不一样,在外面住宿的活动,对许多孩子来说,可能是初次.在举行活动之前,学校会举行详细的说明会.在会上会详细说明举办的目的和以怎样的形式举办.

「林間学校」（「自然教室」など違う名前でもぶ学校もあります）は、海や山の宿泊施設に1、2泊して自分たちで食事を作ったりゲームをしたり、自然のなかで、ふだんの学校生活では出来ないいろいろな体験をします。夏休みの前後に行う学校が多いようです。

「修学旅行」は、自然や歴史的な建造物などを直接見学して、学習内容を深めること、また先生や友達と一緒に良い思い出を作ることを行われます。教科書などで学習したことを実際に目で見てみることは深く記憶に残り、また一生忘れられない思い出にもなります。

学校によって行き先は違いますが、バスや電車を利用することで社会生活のきまりも学習していきます。健康面でも事前調査を行うなど、旅行中もきめ細やかな指導がされます。交通費や宿泊費がかかるため、費用が数万円になる場合もあり、少しずつ積み立てを行う学校もあるようです。長い時間家族と離れて過ごすことは、子供にとって良い体験となるようです。

林間学校(也有把林间学校称为自然教室的学校),是在海边或山中的住宿设施住宿一到两天,自己做饭,做游戏,在大自然中,体验在学校不能体验到的学校生活.一般来说,在暑假前举办的学校较多.

修学旅行,是以通过直接参观历史悠久的建筑物并体验自然等,以加深对平常在课堂学习内容的理解,和老师一起留下一个美好的回忆为目的而举办的.在教科书中学习到的内容,通过自己的亲眼观察留下深刻的记忆,也会成为一生难忘的回忆.

各个学校,前往的地方不一样,通过利用巴士或电车,还可以学习在日常社会生活中的规则.在健康方面,会进行事前调查等,在旅行中也会进行细致的指导.因为需要交通费和住宿费,费用可能会需要数万日元,因此有的学校会以每月收取一定费用的方式,零存整取.和家人分开几天,对孩子们来说,是很好的体验.

りんかんがっこう しゅうがくりょこう か き つく たの よてい  
 林間学校や修学旅行のイメージがわくように、下記にモデルケースを作ってみました。楽しい予定がありそうですよ。  
 为了让大家对林间学校或修学旅行有一个具体印象,我们举了一个大概的例子.似乎是有许多有趣的计划.

しょうがっこう りんかんがっこう よてい  
 <ある小学校の林間学校の予定>

がつ にち あさ じ がっこう しゅうごう おおがた しゅっぱつ  
 7月○日 朝6時 学校に集合 大型バスで出発

じ しぜんはくぶつかん どうちやく げんがくご べんとう ちゅうしょく  
 10時 ○○自然博物館に到着 見学後、お弁当の昼食

じ こうげん どうちやく  
 1時 ○○高原に到着 ハイキング

じ しゅくはくしせつ どうちやく にゅうよく ゆうしょくご  
 4時 宿泊施設に到着 入浴、夕食後、キャンプファイヤー

じ しゅうしん  
 10時 就寝

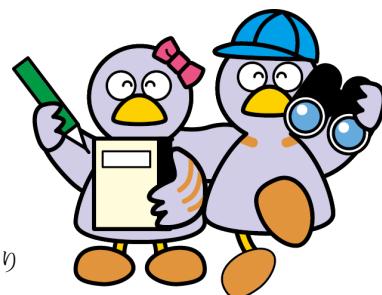
がつ にち あさ じ きしゅう たいそう ちょうしょく かたづ ご しゅくしや しゅっぱつ  
 7月△日 朝6時 起床 体操、朝食、片付け後 宿舎を出発

じ しぜん もり じょうどうちやく わ づく  
 9時 自然の森キャンプ場到着 グループに分かれてカレー作り

じ ちゅうしょく ご  
 12時 昼食 その後クラスごとにレクリエーション

じ じょう しゅっぱつ  
 3時 キャンプ場を出発

じ がっこうどうちやく かいさん  
 5時 学校到着 解散



<某小学林间学校的预定>

7月\_\_日 6:00 在学校集合 乘坐大型巴士出发

10:00 到达 某自然博物馆, 参观后, 午餐(便当)

13:00 到达 某高原, 徒步旅行

16:00 到达住宿设施, 洗澡, 晚饭后举行篝火晚会

22:00 就寝

7月\_\_日 6:00 起床, 做早操, 早餐, 整理, 从住宿地出发

9:00 到达自然博物馆, 参观后, 午餐(盒饭)

12:00 午饭后, 各班举行游艺活动

15:00 从野营地出发

17:00 回到学校, 解散

ちゅうがっこう しゅうがくりょこう がっこう い さき ないよう さまざま れい きょうと なら おとず ないよう せつめい  
 ある 中学校の修学旅行 (学校によって行き先や内容は様々です。例として、京都・奈良を訪れる内容を説明します。)  
 いちにちめ しんかんせん の きょうと い ご でんしや つか なら い げんち き  
 一日目は新幹線に乗って、京都に行きます。その後、バスや電車を使って奈良へ行きます。現地では、あらかじめ決めて  
 いった5~6人の班で、計画に沿って神社、仏閣などを見て回ります。移動は市バスなど公共交通機関やタクシーを利用する  
 ことが多いです。夕方、旅館に戻り、クラスの友達と楽しく夕食・入浴をすませ、就寝します。  
 おお ふうがた りょかん もと ともち たの ゆうしょく にゅうよく しゅうしん りよう  
 ふつかめ けんがく くわ きょうと でんとうぶんかどう たいけんかつどう おこな みつかめ しないかんこう ゆうがた  
 二日目は見学に加え、京都の伝統文化等の体験活動を行うこともあります。三日目はクラスごとに市内観光をして、夕方  
 しんかんせん かえ けんがく りょこうまえ なんじかん はんべつ じぜんがくしゅう おこな りょこうご  
 には新幹線で帰ります。見学するところについては、旅行前に何時間もかけて班別に事前学習を行ったり、旅行後にまとめ  
 学習や発表などを行ったりすることもあるようです。

某中学の修学旅行(每所学校选择的各地方有不同。下面以京都、奈良方面为例对内容做说明)。

第一天乘坐新干线到达京都。之后乘坐巴士或电车前往奈良。到达之后,按照事先决定的小组,根据计划游览神社观看佛像亭台楼阁等。移动时,一般以市营巴士或公共交通工具及出租车为主。傍晚,回到旅馆,和班级的同学一起进餐,洗澡,然后就寝。

第二天在参观学习之外,还增加了体验京都传统文化等。第三天和班级同学一起在市内观光,傍晚乘坐新干线回去。对于参观等,班级同学一般会在旅行前花费几小时做调查研究进行事前学习,然后在旅行后大家进行发表等。



## ⑨ クラブ活動・部活動について 俱乐部活动和社团活动

しょうがっこう かつどう ちゅうがっこう ぶかつどう がくねん こ かつどう  
 小学校ではクラブ活動、中学校になると部活動があります。クラスや学年を超えて、どんな活動をするのでしょうか？よく聞かれる質問も紹介します。

在小学一般有俱乐部活动，到中学就有社团活动。跨越年级和班级开展的是怎样的活动呢？把这些同学们经常提出的常规问题做介绍。

しょうがっこう かつどう じゅぎょうない おこな ねんせい がつき けんがく じぶん きょうみ  
 小学校のクラブ活動は授業内に行われます。3年生の3学期にクラブ見学をして、自分の興味のあるクラブを選び、4年生から参加する学校が多いようです。希望者が多いと第一希望のクラブに入れないこともあります。1年ごとにクラブを変えることも出来るようです。ドッジボール、サッカー、バトミントンなどのスポーツや、料理・実験・ダンスなど学校ごとに楽しいクラブが設定されています。あなたの学校にはどんなクラブがあるのでしょうか？興味のある低学年のみなさんは、5年生や6年生に聞いてみてくださいね。

ちゅうがっこう ぶかつどう ほうかご きゅうじつ かつどう かがい かつどう ぶかつどう ぜんいんさんか  
 中学校の部活動は、放課後や休日に活動する課外の活動になります。部活動については、「全員参加」であったり「学校以外のクラブチームで活動している場合は参加しなくてよい」、「出来るだけ参加すること」となっていたりするなど、学校によって違います。活動日数、活動時間なども、学校、部によってかなり異なります。運動部では、年に数回、大会があります。ほかにも他校との練習試合などを、休日に行うこともあります。

ぶかつどう しゅるい がっこう ちが つぎ ぶ  
 部活動の種類は学校によって違いますが、次のような部があります。  
 うんどうぶ やきゅうぶ ぶ りくじょうぶ ぶ ぶ たつきゅうぶ じゅうどうぶ けんどうぶ  
 <運動部> 野球部、サッカー部、陸上部、ソフトテニス部、バスケット部、バレー部、卓球部、柔道部、剣道部  
 ぶんかぶ すいそうがくぶ えんげきぶ びじゅつぶ かがくぶ えいごぶ いごしょうぎぶ しんぶんぶ ぶ さどうぶ がっしょうぶ  
 <文化部> 吹奏楽部、演劇部、美術部、科学部、英語部、囲碁将棋部、新聞部、パソコン部、茶道部、合唱部

小学的俱乐部活动一般都在课时内进行，许多学校都是在三年级的第三学期开始见学各种俱乐部，然后选择和自己兴趣一致的俱乐部，在四年级的时候正式参加活动。也会出现因选择的俱乐部希望参加的人数众多，而不能按照本人第一志愿加入的，但是每年都可以更换俱乐部。有躲避球，足球，羽毛球等运动俱乐部及料理，实验，舞蹈等文化俱乐部，不同的学校设有不同的俱乐部，你所在的学校有那些俱乐部呢。感兴趣的低年级同学，可以向高年级同学咨询。

初中的社团活动，都是在放学后或是休息天时举行的课外活动，社团活动也是因校而已，有要求全部学生必须参加的，也有参加了学校以外的社团活动就不用参加的，或是要求尽可能的参加等，活动时间，活动次数也是因校和各社团而异。运动部一般每年有数次比赛大会，除此之外，还有和别的学校的友谊比赛等，也有安排在休息日举行的时候。



社团活动的种类也是因校而异。大致如下：

- 运动部 — 棒球部，足球部，田径部，软式网球部，篮球部，排球部，乒乓球部，柔道部，剑道部等
- 文化部 — 管弦吹奏部，演艺部，美术部，科学部，英语部，围棋象棋部，新闻部，电脑部，茶道部，合唱部等

ちゅうがっこう ぶかつどう き しつもん  
中学校の部活動についてよく聞かれる質問です。  
初中社团活动的常规问题

- **部活動をはじめると、必要なものがありますか？また、費用はかかりますか？**  
学校の体育の授業で使う、体操着やジャージを使うことが基本ですが、特別な運動着（柔道着など）やウインドブレーカーなどが必要になることがあります。テニス・卓球のラケットや専用のシューズ、剣道の防具等を購入しなくてはならないこともあります。部内でみんなで使う救急用品などを購入するために、部費としてお金を集めることもあります。そのほかに大会や練習試合に行くために、交通費がかかることがあります。



### 开始社团活动时, 需要准备什么东西, 需要花钱吗?

一般使用的是上体育课时穿的运动服, 也有需要特别运动衣(柔道部)或运动风衣的社团. 网球和乒乓球等需要购买球拍或专用球鞋, 剑道需要购买防护用具. 还有, 为购买社团内大家共同使用的急救用品, 每月会收取团费. 除此以外, 在参加全国性的比赛大会或友谊赛时, 需要承担交通费.

- **朝練習はありますか？**  
部によって違います。大会など試合が近くなると行ったりする部もあります。

### 有早锻炼吗?

因社团而异, 也有接近赛事时进行早锻炼的社团.

- **部活動は休んでもいいですか？**  
体調が悪いとき、どうしても都合がつかないときには休むことはできます。ただ、無断で休むと、まわりに迷惑がかかりますので、休むときには、部活動の顧問の先生に連絡をします。

### 可以请假吗?

在身体不适或是自身的原因实在不能出席时, 可以请假休息. 无故缺席, 会给别的的团员增加麻烦, 所以缺席时, 请一定向顾问老师请假.

- **部活の先輩が厳しいと聞きましたが、本当ですか？**  
中学校では、学年によって大きく活躍の場が違ったり、学年が上の先輩には同級生と違う話し方をするなど、小学校と違うことがあります。しかし部活動を通して、学年の違う先輩に技術や知識などを教えてもらう事は大切です。トラブルが起きたときには、すぐに顧問の先生に相談しましょう。

### 听说社团的前辈很严厉, 这是真的吗?

在初中, 因年级不同活动的场面也不同, 和高年级的前辈说话时, 与和同班同学的说话方式也不同, 这和上小学时不同. 但是, 从前辈那里学习技术知识是最重要的. 要是发生了摩擦或争吵时, 请及时向顾问老师汇报.

ほごしや  
保護者のみなさんへ・・・

部活動をしていると、休みの日に出かけたり、帰りが遅くなったりするなど心配なことが増えるかもしれません。しかし、中学生にとって、部活動はクラス以外の人間関係ができる貴重な場所です。本人がやると決めたときには、是非、応援をしてあげてください。

致各位家长:

参加社团活动后, 孩子可能在休息日也要参加活动, 回家也会晚, 这些都会让家长担心. 但是, 对于中学生来说, 社团活动是建立除了同班同学以外的人际关系的重要场所. 如果本人决定参加, 希望家长无论如何给予支持.

⑩ 通知票について

成绩单通知单

各学期の終業式の日、「通知表」をもらいます。通知表の中には、いったい何が書いてあって、それをもらって、何をすればよいのでしょうか。通知表の見方や生かし方についてのポイントは、次のとおりです。

在每个学期的最后一天, 大家都会拿到成绩单. 在成绩单中, 到底记载了什么内容, 拿了成绩单, 该怎样做? 怎样了解成绩单的内容, 怎样让成绩单成为以后的努力方向, 请参照以下说明.

○ 通知表の見方

通知表は、その名称と様式が学校によって異なりますが、学校での子供の学習や行動のようすを保護者に知らせ、子供の指導に役立てようとするのは同じです。子供の通知表を生かすためには、今日の日本の教育と評価の特徴などについて理解することが大切です。

今の教育は、一人一人の子供の能力や適性に応じた指導を行い、それぞれの子供の個性を伸ばし、自ら学ぶ意欲や社会の変化に主体的に対応できる能力としての思考力や判断力、表現力等を身に付けた人間を育てることを目指しています。

そこで、教科の成績の評価では、

1 知識・技能      2 思考・判断・表現      3 主体的に学習に取り組む態度

の3つの観点について、「十分満足」「おおむね満足」「努力を要する」の三段階に評価することになっています。

三段階評価の表現の仕方は、それぞれの学校で工夫をし、わかりやすいものになるようにしていますが、考え方は同じです。

他の子供と比べるのではなく、一人一人がこれらの目標をどの程度達成しているかを評価しています（絶対評価）。また、所見として、その子供の優れた点を記入し、子供に自信をもたせようとしています。この点は、行動や特別活動の評価でも同じです。

成绩单的评定内容

成绩单的名称和格式是因校而异, 但是是为了把孩子在学校的学习和生活情况等通知家长, 为以后指导孩子起到一定的作用这个目的都是一样的. 为了让成绩单对以后的指导能起到作用, 理解日本教育评价的特点是非常重要的.

现在的教育是为了培养每个孩子的能力及适应性而进行指导, 以培养孩子的个性能力, 提高自我学习意识及适应社会变化的思考和判断能力, 成为一个具有表现力的人才为目的.

对于各教科的的评价是从

1) 知识和技能; 2) 思考, 判断和表现; 3) 自主学习态度这三个观点出发, 以非常满意, 大概满意, 还要努力这三个阶段进行评价.



对三个阶段的表现方法也是因校而异, 每个学校为了能让大家理解也是颇费一番心思. 但是出发点都是一致. 不是为了和其他孩子比较, 而是对每个孩子对自己是否达到自己的目标及到达程度做评价(绝对评价). 而且, 在发现这一栏中所记入的也都是孩子的优点. 那是为了让孩子们能够树立自信心. 这点也和行动或特别活动的评价相同.

## ○ 通知表の生かし方

保護者には、通知表の見方や考え方を理解して、それを指導に生かしてもらいたいです。

その際、次の点に注意しましょう。

1. 教科の成績だけでなく、行動や特別活動の記録も見て、子供を全体的に理解しましょう。
2. 子供の長所を認め、やる気を出させるようにしましょう。
3. 足りないところはどこかを見つけ、根気強く指導しましょう。特に、頭ごなしに叱らないようにしましょう。
4. わからないところは、先生に相談しましょう。



学期末になると、ご家庭では、通知表についての話題が出ると思います。

その時の話題に、少しでも役立てばと思います。

### 如何让成绩单发挥作用

希望家长在了解成绩单的记载内容，理解成绩单评定方式的基础之上，利用成绩单，在对孩子今后的指导中发挥作用。

但是需要注意以下几点：

1. 不仅仅是只看各学科的成绩，也要仔细看一下行动及特别活动记录，对孩子有一个全面的了解。
2. 对孩子的优点进行鼓励，让孩子产生积极向上的意欲。
3. 发现孩子的不足之处，要耐心的进行指导。特别是不要一味的指责孩子。
4. 要是有不明白的地方，请及时和老师联系。

到了学期末，在各家庭就会出现成绩单这个话题。希望我们的这个说明，能起到一定的作用。

す つうちひょう  
「捨ててしまった通知票」～えー、すてちゃったあ！そんなにだいじなものだったの？～

ある生徒は中学を修了せず、ブラジルに帰国した。その後、その生徒の親戚から電話があり、彼がブラジルで入試を受けたいので、日本で勉強していた学校から在籍証明書を取れないかと依頼された。私は、日本で勉強していた時にもらった通知票を保管していないかを聞くと、もう処分してしまったとのことだった。それでは、どの学校で勉強したのかを聞くと、X県の学校だったそうだ。通知票さえあれば、学校名や勉強した年、そして他の大切な記録が残っていて、すぐに在籍証明書を依頼することができたのであったが結局、彼はその証明書を手に入れることができず、大学入試を諦め、結婚してしまった。

(ヨコヤ・マリアさんのブログから抜粋 ○マリアさんは長野県の公立学校でブラジル人児童のカウンセリングを行っています。)

### 「把成绩单扔掉了」— 哎，把这样重要的东西扔了？

有一个学生初中没毕业就回巴西了。之后接到了其亲属的电话，他因为要在巴西进行升学考试，询问以前上学的学校是否可以发给他上学证明材料。我问他，是否保留有在日本学习时的成绩单，他说已经处理掉了。之后我又问他在哪个学校学习的， he说是某县的某校。要是保留着成绩单的话，那么这上面就记载有学校名称，在校的学习期间，还有其他非常重要的记录，那样就能立即让学校出具证明书，结果他没能拿到证明材料，也不能参加大学的升学考试，后来就结婚了。

(内容来自于ヨコヤ・マリアの博客。マリア在長野县的公立学校为巴西儿童进行心理咨询。)

# ⑪ 中学校卒業後の進路について 中学毕业后的选择方向

日本では6歳で小学校に入学します。小学校は1年生から6年生までの6年間です。その後は中学校に進学します。中学校は1年生から3年生までの3年間です。小・中学校までは義務教育といって、全員が学校教育を受けることになっています。しかし、その後は社会に出て働くのか、高校などに進学して勉強するのは、自由です。

中学生の皆さんは、学校で進路の話や、入学試験という言葉や聞いたことがあるでしょう。小学生の皆さんはどうですか。中学校卒業後のことなど、ずっと先のことと思いませんか。「将来、どこで何を生きていくのか?」ということは、保護者の方と一緒によく話し合っ決めて決める必要はない、とても大切なことです。

中学生だけでなく、小学生の皆さんも中学校卒業後の進路について、保護者の方と一緒に考えてみてください。

在日本六岁开始上小学. 小学是从一年级至六年级的六年. 之后上初中, 初中是从一年级至三年级的三年. 小学初中都是义务教育, 是大家一定要接受的教育. 但是在这之后, 是工作或是上高中, 那就是个人的自由.

各位初中生, 在学校大家可能都听说过也谈论过升学这样的话题吧. 小学生们也谈论吗? 小学生们是否会觉得初中毕业后的选择方向离自己还很遥远? 对于将来想要干什么, 从事什么工作, 如何生活下去, 这是一个一定要和家商量才能决定的非常重要的事.

不仅仅是初中生, 也希望小学生们也对初中毕业后的选择方向和家一起讨论思考.

中学校卒業後、どうするのか? 就職するのか? 進学するのか? 進学するのであれば、日本の高校に進学するのか? 母国の高校に進学するのか? ・ ・ ・南米の多くの国では、高校進学のための入学試験はないようですが、日本では、入学試験に合格しなくては、高校に入ることは出来ません。日本の高校に進学して、勉強をしたいと考えるのであれば、早くからそのための準備が必要です。まず、日本（埼玉県）の高校について、知ることから始めましょう。

初中毕业后该如何? 是就业? 或是升学? 升学的话, 是在日本上高中, 还是回国上高中? 在南美的许多国家, 高中升学可能是不需要升学考试的, 但是如果想在日本上高中, 那么就需要通过升学考试, 不合格的话就不能上高中. 如果想在日本的高中学习, 那么就要早做准备. 首先, 需要从了解日本（埼玉县）的高中开始.

○ 高校には、 高中的分类:

① 県立、市立などの公立の学校と私立の学校があります。公立の学校と比べると私立の学校の方が、費用がかかります。

高中有县立, 市立等的公立高中和私立高中. 和公立高中相比, 私立高中所需的费用要高一些.

② 普通科の他に、工業科、商業科、農業科、外国語科などの専門学科があります。

除了普通科还有工业科, 商业科, 农业科, 外国语科等的专门学科.

③ 昼間通う全日制と、主に夜通う定時制、普段は自宅で自分で勉強をしてレポートを学校に提出し、1か月に2~3回学校に行つて先生の指導を受ける通信制などがあります。有在白天上学的全日制, 也有主要在夜间上学的定时制和平常在家自学, 然后递交作业, 一月只需去学校两至三次听老师讲课的通信制。





- さいたまけん ばあい こうりつ こうこう にゅうがくしけん じゅけん び がっこう おな ひ いっこう じゅけん  
 ○ 埼玉県の場合、公立の高校の入学試験の受検日はどの学校も同じ日ですから、一校しか受検できません。  
 そのため受検校はよく考えて決定しなくてはなりません。ただし、インフルエンザ等のやむを得ない事情  
 により、受検ができない場合は、追検査を受検することができます。
- 埼玉県, 所有公立学校の升学考试日都在同一天, 所以只能考一所学校. 为此, 想考哪一所学校一定要经过慎重  
 考虑. 但是, 如果是因为感染流感等不能参加考试时, 可以进行补考.
- にゅうがくきょこうほしや かず ぼしゅうにんずう み こうこう けつじんほじゅう  
 ○ また、入学許可候補者の数が募集人数に満たなかった高校が欠員補充をすることもあります。  
 另外, 有没有招满学生的学校会进行补招。
- さいたまけん こうりつこうこう にゅうがくしけん かもく きょうか こくご しゃかい すうがく りか えいご  
 ○ 埼玉県の公立高校の入学試験の科目は、5教科（国語・社会・数学・理科・英語）です。  
 埼玉县公立高中的考试科目有5个学科: 语文, 社会, 数学, 理科, 英语。

こうこうじゅけん ほごしや かた しつもん しょうかい  
 高校受験について保護者の方からよくある質問を紹介します。  
 下面我们对经常遇到的家长对有关高中升学考试的提问内容做介绍：

- こうこう にゅうがくしけん ごろ  
 Q 1 : 高校の入学試験はいつ頃ありますか？ 高中的升学考试大概在什么时候？
- さいたまけん こうりつこうこう しけん がつげじゅんまた がつ はじ しりつこうこう しけん はや  
 A 1 : 埼玉県の公立高校の試験は2月下旬又は、3月の初めにあります。私立高校の試験はそれよりも早くに  
 おこな  
 行われます。  
 埼玉县公立高中的考试在两月下旬或是在三月初. 私立高中的考试比公立的要早一些进行。
- さんしゃめんだん  
 Q 2 : 三者面談とは、どんなものですか？ 三者面谈是指什么？
- さんしゃめんだん たんにん せんせい せいと ほごしや さんしゃ おこな ほな あ そつぎょうご しんろ  
 A 2 : 三者面談は、担任の先生、生徒、保護者の三者で行う話し合いです。卒業後の進路を  
 せんたく おこな ちゅうがく ねんせい しんろ けつてい  
 選択するためだけに行われるのではありませんが、中学3年生になると進路が決定  
 するまで、何度も面談を行うこともあります。  
 三者面谈是指班主任, 学生和家長一起进行面谈. 虽然三者面谈不仅仅是为了毕业后的方向选择等而进行的,  
 但在读初中三年级时, 为了决定以后的方向, 会进行好几次面谈。
- しぼうこう き  
 Q 3 : 志望校はどのように決めますか？ 怎样决定志愿校？
- かよ こうこう ほうもん しぼうこう せんたく じぶん せいせき がっこう ごうかく  
 A 3 : 通ってみたい高校を訪問などして志望校を選択します。自分の成績でその学校に合格できそうかどうか、  
 ねんかんかよ さんしゃめんだん せんせい そうだん しぼうこう ほごしや ほな あ  
 3年間通えそうかどうか、三者面談などで先生に相談をして、志望校について保護者とよく話し合い、  
 さいしゅうてき ほんにん けつてい  
 最終的には本人が決定します。  
 通过参观访问希望升学的高中等选择自己的志愿校. 自己的成绩是否能考取, 能否在这个学校通学三年等, 这  
 些问题可以通过三者面谈等向老师咨询, 然后和家長一起商量, 最后由本人决定。

- ごうかく ふごうかく しけん けつか き  
 Q 4 : 合格・不合格は、試験の結果だけで、決まるのですか？  
 合格或不合格, 完全是根据考试结果决定的吗？
- ちゅうがっこう ねんかん きょうか せいせき くわ がっこうせいかつ ようす ひょうか がっこうせいかつ ようす がつきゅうかつどう  
 A 4 : 中学校3年間の教科の成績に加え、学校生活の様子も評価されます。学校生活の様子では学級活動、  
 せいとかいかつどう ぶかつどう かつどう ふく  
 生徒会活動、部活動などの活動も含まれます。  
 要加上初中三年间的各教科的成绩, 学校的生計情况也包括在评定范围内. 学校生計情况是指班级活动, 学生  
 会活动, 社团活动等的各种活动。



ポルトガル語・スペイン語・中国語・英語のニュースレター「MoshiMoshi」は、年に

3回、埼玉県教育委員会義務教育指導課で作成し、ホームページに掲載しています。

さいたま市を除く市町村立小、中学校、日本語指導を必要とする児童生徒等に配布しています。

本誌の編集に携わった者は以下のとおりです。

由埼玉县教育委员会义务指导课编辑的, 翻译成葡萄牙语, 西班牙语, 汉语和英语的学校通讯<MoshiMoshi>, 一年三次上载于网页中, 并发送给除了埼玉市以外的各市町村立的中小学需要日语指导的学生.

＜編集者＞ 編輯者

ポルトガル語担当 国際交流員

葡萄牙语：国际交流员

スペイン語担当 国際交流員

西班牙语：国际交流员

英語担当 国際交流員

英语：国际交流员

中国語担当 国際課 非常勤職員

中文：国际课 非常勤职员

帰国児童生徒等支援アドバイザー

归国儿童学生等支援顾问

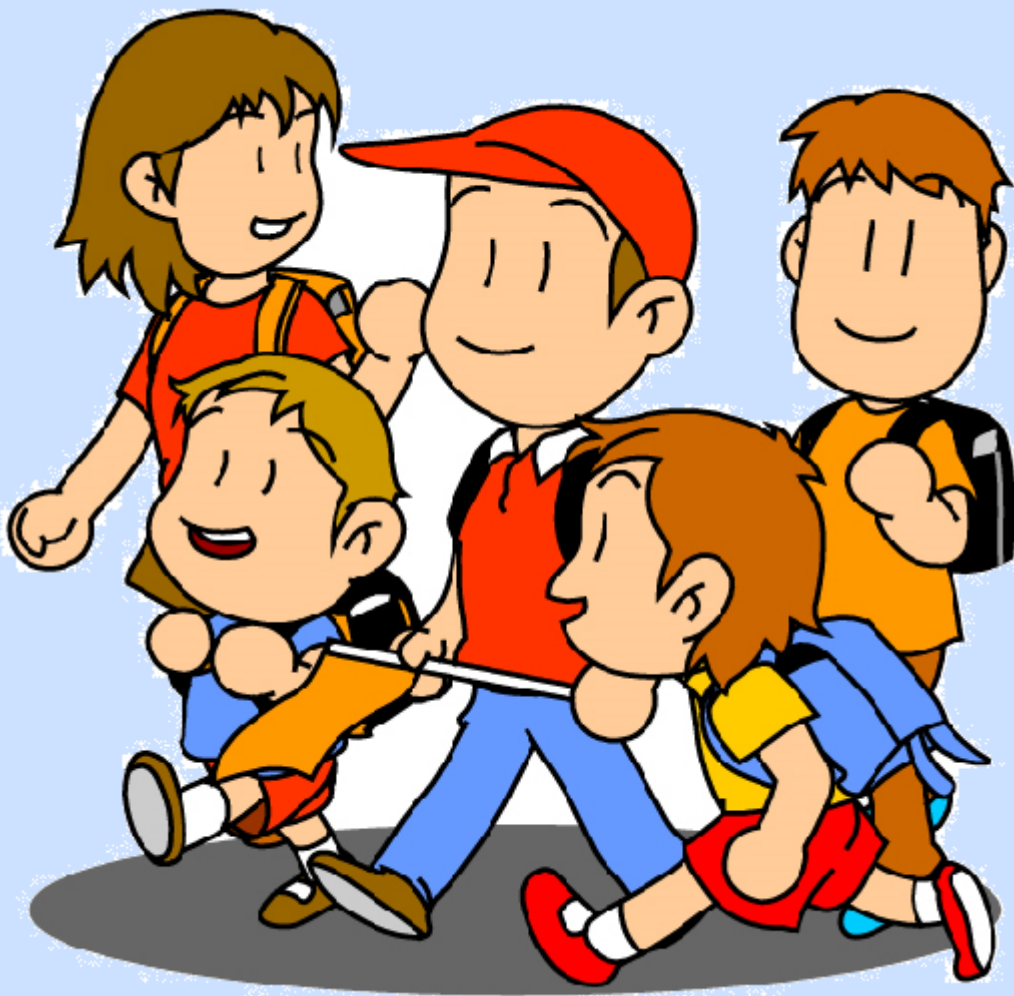


この冊子は、文部科学省 平成21年度帰国・外国人児童生徒受入促進事業の  
一環として、県内の児童生徒や保護者向けに、公立小中学校の学校行事等につ  
いてまとめたハンドブックをもとに令和2年度に再編集したものです。

这本册子, 作为文部科学省在2009年为促进接受归国和外国人儿童学生项目的  
一个环节, 面向县内的学生及家长, 在2020年, 把在中小学举办的各种活动等进行  
归纳再编辑而成.



埼玉県マスコット  
さいたまっち&コバトン



令和3年3月改訂