

輝け！シン尾花沢中

第186号
令和8年
2月17日

つたえゆかしい 校章よ おおむつましく 丘かげに

頑張る土台の「基本的生活習慣」を見直します！～O魂Lifeの活用～

昨日16日（月）の全校集会で、シン生活ノート「O魂Life」の試運転について、学習指導部長の片平先生から生徒に説明がありました。

2学期の学校評価結果から、本校の改善点の一つは「**メディアルール遵守**」であると第166号で示したところです。

また、今年度の重点の一つとして「授業と関連付けた家庭学習の充実」を掲げ「**選択制家庭学習**」を提案したところですが、「**家庭学習をするか、しないを選択する**」と誤って捉えている生徒もいるようです。「**選択制学習**」は、学習方法の選択です。「家庭学習をしない」などという選択肢はありません。

夢や志の実現に向けて頑張るためには、**基本的生活習慣が身についていることが必須です。**学校は、社会で幸せに生きていくための力をつけるために頑張るところです。例えば、SNSやゲームに興じて「家庭学習をしない」「就寝時刻が遅くなる」「起床できずに遅刻する」習慣になっていては、学校で頑張ることはできず、夢や志を達成できるわけがありません。

「家庭学習開始時刻」「就寝時刻」「起床時刻」を計画（Plan）、実行（Do）、評価（Check）、改善（Action）していく「3点固定」を、来年度は強かに推進する予定です。

そこで、右の記載例のようなシン生活ノート「O魂Life」を導入し、それぞれの開始時刻を書き込むことで「3点固定」を意識できるようにします。また下の「**尾中ライフの心得**」も意識できるようにします。

「自分たちで創り上げるシン尾花沢中」を目指すには、生徒一人ひとりの「**自分の基本的生活習慣は、自分自身で創り上げる**」意識が必要です。

- ① 7時間以上の睡眠時間を確保できる生活を心がける。
- ② その日のうちに就寝できるような生活を心がける。
- ③ 家庭学習開始時刻を固定し、**「1年：70分、2年：80分、3年：90分」以上行う。**
※勉強中は必要とき以外メディアを使用しない。
- ④ メディア使用時間は平日2時間以内、休日4時間30分以内。
(テレビ、ネット、ゲームを含む)
- ⑤ SNS等を使用する場合、**個人情報、正確でない情報、相手を否定・批判する言葉、誤解をまねく言葉は書き込まない。**
※尾花沢市での取組「携帯・スマホ・ゲーム機使用の約束」を守ることを。

保護者の皆様におかれましては、お子様の「3点固定」の意識を後押ししていただきたく、ご家庭での励ましのお声がけをよろしくお願いいたします。

【文責：校長 工藤雅史】

4月11日 Monday	
行事	身体測定
起床時刻	6時20分
朝食	<input checked="" type="radio"/> 食べた <input type="radio"/> 食べていない
今朝の調子	<input checked="" type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞 <input type="radio"/> 😡
予定	教科 持ち物・宿題など
	1 英 ピンゴワークP.30
	2 国 漢字小テスト
	3 理 花一輪
	4 身体測定
5 体 タオル	
部活	あり <input type="radio"/> なし <input checked="" type="radio"/>
メモ	半袖・短パン 読書の本 自転車許可申請書
開始時刻	20時30分
家庭学習	内容 <input type="checkbox"/> 自学ノート1P <input type="checkbox"/> 理科ワーク <input type="checkbox"/>
	総時間 1時間10分
メディア時間	1時間 分
就寝時刻	23時10分
振り返り	静かに身体測定ができた。
	漢字小テストで書けない
	漢字があったので、次回は しっかり練習してのぞむ。
😊 😐 😞 😡	