



「生活習慣」「生活リズム」は、なぜ必要なんですか？

望ましい生活のリズムを設計するとき、大切なことは3つ。

- (1) 朝、早く起きること
- (2) 3度の食事をしっかり食べることに
- (3) 睡眠時間を6～8時間は必ずとること

※ (起床・食事・就寝)時間の固定で、一層効果アップ！



A君の通学時間は徒歩20分。学校の始業時間は8時10分。A君は、考えました。

- ① 始業時間の10分前に登校するためには、8時までに登校したいから、7時40分までには家を出なければならない。
- ② 朝食や、着替え・身支度、家事手伝いなどで、少なくとも1時間は必要だから、10分の余裕を考えて、6時30分には起床したい。
- ③ 下校時間は18時。部活動を終えて帰宅すると、家に着くのは18時30分頃。
- ④ 着替えをしたり、夕食をとったり、風呂に入ったり、一休みの意味も含めて、家族との会話・団らんテレビ・読書などで2時間30分はとりたい。(21時頃になる)
- ⑤ 睡眠時間を7時間として逆算すると、23時30分には就寝したい。

こうして、1日の生活設計をしてみると、“自分で勉強する時間”なんて、あるようでないものです。塾にいたり、習い事をしたり、スポ少の活動に取り組んでいる人は、どうやって時間をつくっているのだろう。家族と過ごす時間をとっていないだろうか？習い事などに往復するための時間だってかかるはずなのに…。

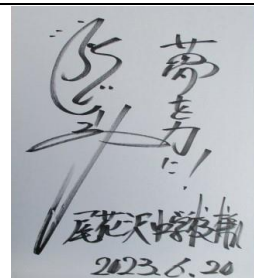
私から、A君へアドバイスするとしたら、こんな感じになります。

- ① 始業10分前に登校するのはとても良い。遅刻したり、時間ギリギリに滑り込んだりなど、あってはならない。時間のゆとりを持てるよう心がけよう。
- ② 朝食前に手伝いや体を動かすことは朝食をおいしく食べることにつながる。“早起きは三文の得”につながることもかもしれない。
- ③ 中学生といえども家族の一員。家族の一員であれば、家族としての役割の一旦を担うのは当然。家事の手伝い・家族との会話・団らんは大切なこと。これを軽視しての勉強や部活動だけでは、人間として一番大切な「心」が育たなくなる。

すべての人に平等に与えられているたったひとつのもの、それは「1日＝24時間」という時間なのです。

時間を“惜しい”と思える人間であってほしい。

生活リズムを整えるということは、自分の目標実現に向けて生活設計を立て、それを根気強く、自分の習慣となるまで繰り返すことです。



6月 学校行事から



緑の募金贈呈 6月1日(木)

JRC委員会が5月に行った「緑の募金」では、たくさんの善意をいただきました。集まった金額は22,810円でした。JRC委員長と副委員長が、結城裕尾花沢市長へ直接お届けしました。この募金は、市内の緑化事業に使われます。皆様のご協力ありがとうございました。



琴ノ藤関来校 6月1日(木)

放課後に突然、琴ノ藤関(平成28年度卒業生)が尾花沢中にやってきました。5月場所を終えて、久しぶりに故郷に帰って来たそうです。当日は、たくさんの生徒に迎えられ、「後輩の尾花沢中学校の皆さんから元気をもらいました。」と7月場所への意気込みを語りました。



教育実習生 6月5日(月)~

本校を卒業した大学生の2人を教育実習生としてお迎えしました。それぞれ2週間、3週間の実習を終え、現在は大学に戻って勉学に励んでいます。お別れ会では、将来の目標に向かってがんばるという決意をお話していただきました。



地区中総体壮行式 6月15日(木)

今年度は保護者の入場制限をせず、本来の形で壮行式を行いました。吹奏楽部の演奏で入場し、出場各部による決意表明のあと、芸術部、3年担任団による有志応援など、尾花沢中らしい壮行式を行いました。校歌、応援歌など、会場全体が一体となり健闘を誓いました。



佐々木則夫さん来校 6月20日(火)

日本サッカー協会女子委員長の佐々木則夫さん(尾花沢市出身)が、尾花沢市にやって来ました。7月に仙台で行われる女子日本代表の国際試合に、尾花沢市の皆さんを招待するための打合せで来たそうです。そして、子供たちにサッカーを指導したいということから尾花沢中学校のグラウンドへ姿を表しました。本校サッカー部員が佐々木さんから丁寧なご指導をいただきました。




☆尾中生の活躍☆地区中総体

6月17日(土)、18日(日)



団体成績

	陸上競技	ハンドボール	バレーボール	バスケットボール
	男子総合 第7位 女子総合 第4位 男女総合 第4位	男子 第1位【県】	女子 決勝トーナメント惜敗	男子 第3位 女子 決勝トーナメント惜敗
剣道	野球	卓球	サッカー	
男子 第3位 女子 予選リーグ惜敗	トーナメント惜敗	男子 トーナメント惜敗 女子 第2位【県】	第4位	

個人成績

卓球《男子個人》

石山 裕士 第5位【県】

剣道《男子個人》

菅野 陽真 第2位【県】

小牧 颯太 第5位【県】

【県】は県大会
に出場します。

陸上競技《男子》

800m	小林 亮輝 第2位【県】
	近藤 凌久 第8位
1年1500m	有路 太陽 第2位【県】
	五十嵐真那 第3位【県】
2, 3年1500m	小林 亮輝 第1位【県】
	安西 思温 第8位
3000m	有路 太陽 第6位
低学年4×100mR	第7位
共通4×100mR	第7位
走高跳	大類 涼太 第5位
	大類 夢 第6位
走幅跳	木村 慶臣 第8位
砲丸投	菅野 蓮 第3位
	西塚 歩輝 第7位

陸上競技《女子》

3年100m	大内 宇和 第1位【県】
	佐藤 伶海 第7位
200m	大内 宇和 第1位【県】
	佐藤 伶海 第8位
800m	會田 樹彩 第4位
	後藤 莉奈 第6位
1年1500m	本間 鼓白 第6位
2, 3年1500m	會田 樹彩 第3位
	菅野慧紅綺 第8位
100mH	石山 あい 第6位
低学年4×100mR	第3位
共通4×100mR	第4位
走高跳	鈴木 真子 第5位
砲丸投	鶴宮 百笑 第2位【県】
四種競技	富樫 侑乃 第2位【県】

おめでとうございます！



7月の行事予定



日	曜	行事など	給食	部活	バス時間
1	土	(週休日) 全日中通信陸上県大会 (ネッツえがおフィールド)			
2	日	(週休日) 全日中通信陸上県大会 (ネッツえがおフィールド)			
3	月	運動着登校(運動会の週まで) いじめアンケート(+5分) 校務部会	○	×	15:25
4	火	さわやかあいさつ運動(7:30-8:00) 運動会実行委員会	○	○	16:20 18:00
5	水	職場体験学習(2年) 地域探訪(1年) 運動会実行委員会	○	△	16:20 18:00
6	木	職場体験学習(2年) 運動会実行委員会 柴崎SC	○	△	16:20 18:00
7	金		○	△	16:30 18:00
8	土	(週休日)		△	
9	日	(週休日) 英語検定(2次)		×	
10	月	学年部会	○	×	15:20
11	火	⑥紅白全体集会 大掃除①	○	△	16:20 18:00
12	水	大掃除② WAKUWAKUワーク(1,2年) 荒木SC 紅白担当者集会(放課後) 学校集金口座振替日	○	△	16:20 18:00
13	木	市教育委員会学校訪問(午前) 大掃除③ 運動会実行委員会 吹奏楽壮行式	○	○	16:20 18:00
14	金	運動会実行委員会	○	○	16:30 18:00
15	土	(週休日) 吹奏楽コンクール最北地区予選 (新庄市民文化会館)		△	
16	日	(週休日)		×	
17	月	海の日		△	
18	火	ワックスがけ15:20~ OT:応援練習	○	○	17:00
19	水	OT:応援練習 いのちの教育講演会(3年) 運動会実行委員会	○	○	16:05 17:45
20	木	OT:応援練習 県中総体壮行式 柴崎SC	○	○	16:20 18:00
21	金	午前授業 県中総体	○	○	14:20 16:00
22	土	(週休日) 県中総体		△	
23	日	(週休日) 県中総体		×	
24	月	(休業日) 県中総体		△	
25	火	職員会議	○	×	15:20
26	水	LOT(県中総体報告会・運動会集会・専委会・評会) 荒木SC	○	○	16:35 18:00
27	木	終業式 通知表配付 PTA親子講演会 学年保護者会 学級懇談会	○	×	15:00
28	金	夏季休業(～8/21)		△	
29	土	(週休日)		×	
30	日	(週休日) 吹奏楽コンクール県大会		×	
31	月			△	
<7月登校日数>17日			給食		
<来月の行事から> 14日(月)学校集金口座振替日			17		
10(木)-16(水)閉庁 22(火)始業式・課題テスト(2) 定例職員会議			17		
23(水)課題テスト(3) 27(日)-28(月)おばなざわ花笠まつり			17		
29(火)休業日 9/2(土)秋季大運動会			17		

吹奏楽部・県中総体壮行式



先月行われた地区中総体の結果、多くの種目で県大会の出場権を勝ち取ることができました。また、吹奏楽部はいよいよ最北地区予選会に出場します。13日(木)はその壮行式を行います。

また、20日(木)には県中総体の壮行式を予定しています。お時間のある方は、是非ご来校いただき、生徒たちを激励いただきますようお願いいたします。



PTA 親子研修会

今年の通知表配付は27日(木)です。今年度も授業参観等を行わず、「ゲーム依存症」をテーマとした親子研修会を計画しています。保護者の皆さんは体育館で講師の先生のお話を直接聞き、生徒たちはその講演をライブ配信で各教室で視聴します。詳細な日程・時程等が決まりましたら、後日あらためてご案内いたします。

秋季大運動会に向けて



今年度の運動会は9月2日(土)です。7月11日(火)に紅白全体集会を行い、実行委員や組頭・応援団長などの組織づくりを行います。今年も運動会実行委員を中心に競技種目を決めていきます。コロナの感染状況をふまえながら、子ども達の希望や考えを生かした内容にしていこうと考えています。

お知らせ

7月のスクーリングセラ(SC) の来校日は、

柴崎先生…6日(木)、20日(木)

荒木先生…12日(水)、26日(水)

相談希望の方は、保健室の星川までご連絡ください。(尾花沢中学校 TEL22-0074)