



あいの里東

札幌市立あいの里東小学校 学校便り 令和8年(2026年)7月24日(金)

HPアドレス <https://www.ainosatohigashi-e.sapporo-c.ed.jp/>

元気でなくてもいいんだよ

保健主事・インクルーシブ担当
学びの支援コーディネーター
高田 将太

かつての教室で毎朝聞いていた、健康観察での、「はい！元気です！」という子どもたちの声。とても微笑ましい光景ですが、最近振り返ってふと、思うことがあります。「みんな、本当にいつでも元気でいなければいけないのだろうか」と。

先日、『虚弱に生きる』という記事を書いた、虚弱体質の方の記事に、深く考えさせられました。

- ・子どもの頃に体調を崩しやすかった。
- ・人前で話すことが難しかったりした経験から、学校の「明るく元気」「みんなで楽しむ」という雰囲気、強い同調圧力を感じて苦しかった。
- ・外見の活発さだけが評価され、休むことが「甘え」とされてしまう空気に疑問をもっていた。
- ・学校には、「学校が楽しくない子もいるよね。」と思われる方が居やすいと思う。

教師になりたての頃の私は、元気がない子や、教室の空席を見るたびに「担任の力不足ではないか」と自分を責め、焦りを感じていました。もちろん、楽しい教室を作るのは、学校の役割の一つです。しかし、様々な背景を持つ子どもと向き合ったり、スクールカウンセラーの先生方の言葉に触れたりする中で、少しずつ視野が広がりました。

私たちの真の役割は、「今、無理にでも教室の椅子に座らせること」だけではないはずです。子どもたちが10年、20年経って大人になった時に、自立し、自分らしく人生を歩んでいられるように、今できることを模索して、子どもたちを支えることではないでしょうか。

学校では、「毎日休まず登校すること」も大切ですが、その先にある「自立」を目指して寄り添い続けることが最も大切だと考えています。

時には、学校を休むことが「怠け」や「甘え」に見える場合もあります。そういうときは、「そういう日もあるよね。」と、受容し、「土曜日には、〇〇みたいな楽しいこともあるよ。」などと、声を掛けて学校に送り出してください。同時に、それは子どもが心身のエネルギーをこれ以上すり減らさないために、一生懸命に自分を守り充電している大切な時期かもしれないということも頭の片隅に入れておくとういかもしれません。無理をして心が折れてしまう前に、一度立ち止まる。それは、長い人生において必要な防衛反応でもあります。

学校は、「時には、楽しめないときもあっていい、元気でなくてもいい」そして、「そのままの自分で安心して過ごせる空間」でありたいと思っています。



札幌市では、令和6年度から、いじめや不登校の早期発見・支援を目的として、児童・生徒向けに「シャボテンログ」が導入されています。これは日々の心と体の状態を記録し、教師と共有することで子どもの変化を視覚化するWebアプリです。毎朝、玄関での子どもの様子を見て気付いたことや、「シャボテンログ」で子どもたちの心と体の健康状態を、教職員で共有し子どものSOSのサインを見逃さないように努めています。必要に応じて声を掛けるなどして、子どもの声を聴き、指導に生かしています。

保護者の皆様も、お子様の様子に不安を抱えたり、ご自身を責めてしまったりすることがあるかもしれません。どうか一人で背負いすぎず、担任はもちろん、私、保健主事や、教務、スクールカウンセラーを頼ってください。「自立」という長い道のりを、まずは私たち大人が心にゆとりをもって、長い目で見守っていただければ嬉しく思います。

明日から夏休みが始まります。夏休み明け、登校に気持ちが乗らないときがあっても、学校と家庭の両面で励ましながら、支援してきます。安全に留意して、楽しい夏休みをお過ごしください。

8月 行事予定

24	月	始業式（給食有） サマー日課(4時間授業 13:10 頃下校) 教育実習開始(9月 18 日まで)
25	火	サマー日課(4時間授業 13:10 頃下校)
26	水	サマー日課(短縮5時間授業 14:05 頃下校) スクールカウンセラー来校
27	木	6年生 こころの劇場（hitaru） 1年生 チャイルドガイド サマー日課(短縮5時間授業 14:05 頃下校)
28	金	サマー日課(短縮5時間授業 14:05 頃下校) (1・2年生 4時間授業 13:10 頃下校)
31	月	5・6年生 学びの公開日Ⅰ 特別委員会

9月 行事予定

1	火	後期教科書配付 札教研事業に関する校外研修 (短縮 5 時間授業 14:05 頃下校)
3	木	担任交換読み聞かせ② スクールカウンセラー来校
4	金	席書大会（放課後・希望者のみ）
7	月	5・6年生 学びの公開日Ⅰ 特別委員会
8	火	札教研事業に関する校外研修 (短縮 5 時間授業 14:05 頃下校)
10	木	学びの公開日 全体練習
11	金	スクールカウンセラー来校
12	土	学びの公開日Ⅰ～体育的活動～
14	月	学びの公開日 振替休業日
15	火	札教研事業に関する校外研修 (短縮 5 時間授業 14:05 頃下校)
16	水	PTA 資源回収
17	木	1年生 チャイルドガイド
18	金	短縮 5 時間授業 (1・2年生 13:10 下校 3～6年生 14:05 下校)
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
25	金	スクールカウンセラー来校
28	月	56 年生 委員会
30	水	全学年 通知表手交 6年生 バリアフリー教室

【2学期始業式のお知らせ】

持ち物：上靴・筆記用具・給食袋など（各学年便りを参照）
下 校：全学年 13 時 10 分頃 （4時間授業給食有）

学びの公開日～体育的活動～

9月12日（土）8：50～11：30 頃

全校開催です。

競技は以下の3つにです。

○短距離走（全学年 50m）

○課題競技

1・2年生→宝取り鬼

3・4年生→ミニタグラグビー

5・6年生→タグラグビー

○表現

1～3年生→よっちょれ

4～6年生→南中ソーラン

詳しい日程などについては後日連絡致します。雨天の場合は以下になります。

13日（日）⇒14日（月）と順延になります。

※14日に順延する場合は、通常登校となり、お弁当を持参します。



後期諸費納入について

後期の納入日は**9月7日（月）**です。

徴収する金額は下記のとおりです。（他に、振込手数料が10円かかります）前日までに口座に入金して下さるよう、ご協力お願い致します。

	1年	2年	3年
長子	3,090円	3,610円	5,580円
長子外	2,130円	2,650円	4,620円

	4年	5年	6年
長子	5,300円	5,990円	5,330円
長子外	4,340円	5,030円	4,370円

【chromebook の持ち帰りについて】

夏休み中、各学年の課題に応じて、クロームブックを持ち帰ります。使い方については、ご家庭でも指導をお願いします。

夏休み中の連絡について

本校は札幌市教育委員会の取組に合わせ、8月10日（月）、12日（水）～14日（金）の間を、学校としての休校日とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

転校や事件・事故等の緊急の連絡については、8：15～16：45の間にお願いします。

上記時間外は、札幌市教育委員会への転送電話となりますのでご了承ください。

あいの里東小学校 TEL 778-2311

