

誰もが楽しく
安心して通える
伏古北小へ



伏古北

学校便り

<https://www.fushikokita-e.sapporo-c.ed.jp/>



令和8年5月25日発行 第3号

行事や普段の関わりから

教頭 服部 敏臣

子どもに寄り添い、思いやりをもって接していた前教頭、林先生の後任として、この度、着任いたしました服部です。伝統ある伏古北小学校の教頭になり、身の引き締まる思いでいっぱいです。

新しい学年が始まって早いもので2か月が過ぎようとしています。今週末には運動会もあります。子どもたちは一生懸命練習を頑張っていました。本番では練習の成果を十分に発揮すると思います。保護者の皆様も子どもたちの頑張りにお褒めの言葉や励ましの言葉を掛けると思います。

さて、子どもを褒めたり、励ましたりという大人として大切な営み、簡単なようで難しいものです。家庭教育のコンサルタントであるドロシー・ロー・ノルト博士は、そんな当たり前でいて難しい、大人としてもつべき視点をこんな言葉で表現しています。

褒めてあげれば、子どもは明るい子に育つ

励ましてあげれば、子どもは、自信をもつようになる

「一生懸命踊っていたね。」「友達を応援する姿素敵だったよ。」積み重ねてきた頑張りを認めてあげることで、自分の長所を自覚し、明るい子に育つはずです。成し遂げたことだけではなく、その意欲やそこに至るまでの努力を認めてあげると、更に自信につながると思います。

さらに、ドロシー博士が語った「大人の目」の大切な言葉を紹介します。

認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる

分かちあうことができれば、子どもは、思いやりを学ぶ

自分のことが好きで心が満たされている子は、人にも親切になれます。学校は集団生活を学ぶ貴重な場です。運動会で、学年やブロックで心を一つにしたり、助け合ったりすることで思いやりを学ぶはずです。家庭は集団生活の基本の場です。年度初めの貴重なこの時期にいつも以上に褒める目を肥やしていくことが、大人にとって大切であることを心に留め過ぎしていきたいと思います。



最後になりますが、私たち教職員一同、子どものよりよい成長に向けて力を尽くしていく所存です。保護者・地域の皆様には、より深い御協力・御支援をお願い申し上げます。

6月行事予定

1	月	運動会振替休業日
2	火	体力テスト週間（～9日） 大なわ週間（1・6年）読み聞かせ（3年）
3	水	2年生6時間授業開始 外国語専科 大なわ週間（3・5年） PTA 運営委員会 10時～
4	木	避難訓練②（地震） ALT 外国語専科 特別支援巡回相談員来校
5	金	尿検査（第2回） ALT 外国語専科 大なわ週間（2・4年） 1年食指導
6	土	
7	日	
8	月	クラブ活動② スクールカウンセラー来校（午前）
9	火	札幌教研春の研究集会（午前授業 給食あり） 読み聞かせ（2年）
10	水	
11	木	スマイル活動② ALT 外国語専科
12	金	眼科検診（1,4年,あおぞら1,4年） ALT 外国語専科 修学旅行保護者説明会（14:30～）
13	土	
14	日	
15	月	5時間授業 スクールカウンセラー来校 ふわふわ言葉キャンペーン（～22日）
16	火	尿検査（第3回） 外国語専科 読み聞かせ（1年）
17	水	4年現地学習（青少年科学館、白石清掃工場） ALT 外国語専科
18	木	児童委員会④（小中交流） 3,4年生5時間授業 外国語専科
19	金	PTA 資源回収日
20	土	
21	日	
22	月	クラブ活動③ スクールカウンセラー来校（午前）
23	火	ALT 外国語専科 読み聞かせ（あおぞら）
24	水	前期児童アンケート（～7/1） ALT 外国語専科 歯科検診（全学年） 特別支援巡回相談員来校
25	木	3年現地学習（JRタワー、さとらんど、丘珠空港） 選挙体験授業（6年）
26	金	内科検診（全学年）
27	土	
28	日	
29	月	児童委員会⑤ 5年体力テスト web 入力（～7/3）
30	火	外国語専科 読み聞かせ（6年）

生活目標:ふわふわ言葉でいっぱいにして

運動会について

いよいよ運動会が今週末に近づいてきました。当日は、子どもたちの頑張りに大きな御声援をよろしくお願いたします。

【保護者観覧にかかわって】

・前方の観覧席は、立ち見の入れ替え制となっておりますので、譲り合って観覧をお願いいたします。

・学校関係者と分かるように
参観日同様「保護者カード」
を持参してください。



・校地内にペットを持ち込まないでください。
・駐車場はありません。車での御来校は御遠慮ください。

【持ち物について】

・リュック ・体育帽子 ・汗拭きタオル
・ハンカチ ・ティッシュ ・水筒（水かお茶）
・スポーツドリンク（水筒以外に熱中症対策としてパウチやペットボトル入りのスポーツドリンクを持ってきてもよいです。凍らせると熱中症対策にもなります。）

【服装について】

ジャージなど動きやすい服装をお願いします。また、暑さ、寒さに対応できるように、脱ぎ着できるよう御配慮いただけたらと思います。

※詳しくは、学校だより第2号（4月27日発行）を御覧ください。

体力テストについて

本校では、体力向上の一環として毎年体力テストを行っています。1～4年生と6年生は3種目、5年生は全国調査も兼ねて他の種目にも取り組めます。

<測定種目>

（全学年）50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げ
（5年生のみ）握力・20mシャトルラン（往復持久走）など

札幌教研春の研究集会（6月9日）について

6月9日（火）は、札幌市内全域の市立学校で教職員の研修会が行われます。

今年度は、札幌小学校にパートナー校（札幌中、札幌小、伏古小、伏古北小）の先生方が集まり、子どもたちの学習の様子を見て、交流します。

この日は、短縮4時間授業となり、給食後下校となります。普段と下校時刻が変わりますので、確認をお願いいたします。

- ・短縮4時間授業 給食あり
- ・下校：12時55分頃

7月行事予定

1	水	全校朝会 ALT あいさつ週間(あおぞら、~3日)
2	木	特別支援回相談員来校
3	金	スクールゾーン実行委員会 4年食指導(予定)
4	土	
5	日	
6	月	クラブ④ 返本週間(~10日) スクールカウンセラー来校
7	火	ALT
8	水	
9	木	修学旅行1日目(6年) ALT
10	金	修学旅行2日目(6年)
11	土	
12	日	
13	月	児童委員会⑥ スクールカウンセラー来校
14	火	スマイル活動③ 夏休み図書貸出(高学年)
15	水	学習参観懇談(2、3、4年) ALT 夏休み図書貸出(低学年)
16	木	大掃除週間(~23日) 学習参観懇談(1、5、6年、あおぞら) コミュニティスクール分科会 夏休み図書貸出(中学年)
17	金	PTA 資源回収日
18	土	
19	日	
20	月	海の日
21	火	
22	水	教職員研修のため全学年5時間授業 ALT
23	木	ALT
24	金	1学期終業式(4時間授業 給食あり) 学校だより配付
25	土	夏季休業(~8月23日)

生活目標:体を動かして元気に遊ぼう

6年生修学旅行について

6年生は、7月に修学旅行を計画しています。修学旅行では、仲間との絆を深め、地域の歴史や自然から多くのことを学びます。運動会が終わりましたら、具体的な準備に取り組んでいきます。

○日時: 7月9日(木)~7月10日(金)
(1泊2日)

○行き先: 小樽、ルスツ、洞爺湖、
伊達 方面



6年生保護者説明会

6月12日(金)14時30分より

場 所:視聴覚室

持ち物:スリッパ 保護者カード

校外学習に出かけます

6月に入ると、学校の外へ出て学習する校外学習も始まります。子どもたちには、学習対象を直接見たり体験したりして、たくさんのことを学んでほしいと思います。

1学期は、以下の学年が校外学習を予定していますので、お弁当など持ち物の準備をお願いします。

○3年…6月25日(木)

<目的地>JRタワー、さとらんど、丘珠空港

○4年…6月17日(水)

<目的地>青少年科学館、白石清掃工場

※バス代は、終了後、お知らせします。

学習参観懇談会について

7月に学習参観懇談会を予定しています。子どもたちが課題に向かって集中して取り組んだり、友達と関わりながら学習したりしている様子をぜひ御覧ください。懇談会では1学期の学級の様子や夏休みの過ごし方などについてお話する予定です。

何かと御多用な時期とは思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

○日程: 7月15日(水)2、3、4年

7月16日(木)1、5、6年、あおぞら学級

○時程: 参観授業 13:25~14:10

学級懇談会 14:20頃~

札幌市小学校体罰事故調査委員会について

札幌市教育委員会では、学校での体罰事故調査の透明性及び公平性を確保し、事実関係をできるだけ正確に調査することを目的に、他校の校長、PTA 役員及び第三者からなる『札幌市立学校 体罰事故調査委員会』を設置することとしています。

今後、万一体罰事故が発生した場合は、調査委員会の立会いの下、教員、児童及び保護者、関係者から話を聴き、報告することになります。学校として、体罰が起きないように万全を尽くしますので、保護者の皆様の御理解と御協力をお願いします。

水泳学習について

6月末から水泳学習が始まります。学校のプールの屋根にはビニールが張られ水泳学習の準備が進んでいます。以下をお読みにになり、水泳用具などの準備をお願いします。

<持ち物>

水着・水泳帽子・バスタオル・ゴーグル（必要に応じて）・ビニール袋2枚(学習後の水着を入れるものと、バスタオルを入れるもの) 水泳学習健康カード（保護者印を押します）

※持ち物（特に下着）には必ず記名をしてください。

※可能であれば、替え（2枚目のバスタオル）をご用意いただけると万全です。

- 水泳学習がある日は、参加の有無にかかわらず「水泳学習健康カード」を担任へ提出してください。「水泳学習健康カード」には、当日のお子さんの健康状況を記入し、**保護者の方が印鑑を押してください。**
- 水泳用具の貸出しはありません。また、「水泳学習健康カード」に**保護者の印鑑がない場合や忘れ物があった場合などに、学校から問い合わせの電話はいたしませんので、忘れ物のないように準備をお願いします。**
- 上記の持ち物にあるように、**バスタオルを入れるビニール袋も準備していただきます。**衛生面の配慮を目的として、児童のバスタオルが直接触れないようにします。ビニール袋にバスタオルを入れ、プールサイドの柱に取り付けたフックに掛けます。御協力をよろしくお願いいたします。



質の良い『睡眠』をとれるような関わりを

今月、3年生は保健の学習で、どんな時が「健康」なのかを考えたり、話し合ったりしました。健康な生活には運動、睡眠・休養、食事が大切で、「運動するとぐっすり眠れる」「御飯を食べると元気に運動できる」「ぐっすり眠ると疲れがとれたり、食欲が出たりする」など、それぞれが関係し合っていることを学びました。そこで、学校だよりの健康についてのコーナー2回目は、『睡眠』についてお伝えしたいと思います。

昔から「寝る子は育つ」という言葉がありますが、子どもの健やかな成長と健康保持のためには、「同じ時間に起きる」「同じ時間に寝る」といった規則正しい生活を送り、質の良い睡眠をとることが大切です。

睡眠には「レム睡眠（体を休める睡眠）」と「ノンレム睡眠（脳を休める睡眠）」があります。人間はこの2つの睡眠を交互にとり、1晩のうちに3から4回繰り返しているそうです。睡眠中は脳と体が、交互に休んでいます。体が休んでいる「レム睡眠」では、脳は起きている状態で、昼間に学習した内容や記憶の整理などの情報処理を行っています。脳が休む「ノンレム睡眠」では、体は起きている状態で、成長ホルモンが分泌され、体の成長や脂肪の分解、免疫・代謝機能が增强され、疲労の回復を行っています。また、質の良い睡眠をとることは、日中の体調や集中力、意欲にもよい影響があります。

以下のようなことに気を付けると、質の良い睡眠をとることができるそうです。

1. 朝の光を浴びる…毎朝、同じ時間におきてカーテンを開けましょう。
朝の光を浴びると、心身共にすっきり目覚めます。
2. 朝御飯を食べよう…朝御飯は勉強や運動に必要なエネルギー源です。
朝御飯を食べることで体温が上がり、元気に活動できます。
3. 昼間はしっかり体を動かそう…体を動かすことで心地よく疲れ、夜早く、深く眠ることができます。
4. 夜は暗くして早く寝よう…毎日できるだけ同じ時間に布団に入りましょう。早く寝ることが朝のすっきりした目覚めにつながります。



ぜひ、御家庭でも、子どもたちが質の良い『睡眠』をとり、元気に生活できるように家族で生活時間のルールを話し合ったり、声掛けをしたりしていただきますようお願いいたします。