

	<div>令和7年度 札幌市立八軒小学校 No.13</div> <div>学校だよい</div> <div>やさしいばい よく考え よく遊ぶ</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・進んで学ぶ ・きまりを守る ・なかよく助け合う ・明るく元気な ・がんばり強い
<div>令和7年12月25日</div> <div>1節 <知ろう></div>	<div><学校HP http://www.hachiken-e.sapporo-c.ed.jp/></div> <div>2節 <やってみよう></div>	<div>未来を拓く八軒子</div> <div>3節 <たかめよう></div>
	4節 <つなげよう>	

2 学期を終えて ～ 心の健康習慣を意識して ～

教頭 栗山達史

2025 年も残すところあと数日となり、保護者の皆様方も、新しい年を迎える準備を進めている頃だと思います。今年も振り返ると、大阪・関西万博の開催や大谷選手、山本選手をはじめとする MLB での大活躍と嬉しい事も多くありました。最近では地元の女子カーリングチームの「フォルティウス」のオリンピック初出場決定はとても嬉しいニュースでした。

そんな中でも、私たちが不安になるニュース（市街地への熊の被害や食料品、生活必需品の高止まりなど）も多くあったように思います。よくないことに会えると人間はストレスを感じます。子どもたちも同様に、さまざまな不安や悩みプレッシャーなどからストレスを多く感じています。特にストレス耐性が弱い子どもたちは、ストレスとどう向き合えば、安心して学校生活を送れるか重要な課題です。先日、教職員向けの「バテない心の健康習慣 きほんのき」という冊子にストレスをためない3つの基本が書いてありました。

きっちり休み エネルギーチャージ …休養
 きぶんすっきり リフレッシュ …気分転換
 きちんと話そう 伝えよう …コミュニケーション

大人だけでなく子どもたちにも大事なポイントだと思います。この中で特に3つ目のコミュニケーションが学校生活では大きな役割を占めています。ストレスを感じている自分の悩みや思いを友達に伝える時には、相手がどのように受け取るかを考えて相手に伝えることが非常に重要です。詩人の吉野弘さんの「祝婚歌」の一節にコミュニケーションの取り方についてこんな一文があります。

「正しいことを言うときは 少しひかえめにするほうがいい
 正しいことを言うときは 相手を傷つけやすいものだと 気付いているほうがいい」

この詩は、結婚するご夫婦に向けられた内容ですが、常に身近にいる存在である友人関係にも同じことが言えるのではないのでしょうか。自分がストレスを感じている状態であっても、相手もストレスを感じているかもしれないという想像力がスムーズなコミュニケーションを育み、お互いの健全なストレスコントロールの一役になると思います。子どもたちの心の健康習慣の意識を高め、健全な心を育めるように、これからも支えていきたいと思っています。

さて、明日から20日間の冬期休業日となります。やや短めですが長期の休みは休養と気分転換の絶好の機会になります。この時期にしかできないことでストレスコントロールを図りながら、2 学期の学習の復習など様々なことにチャレンジしてほしいと思います。家族の皆様方のサポートをいただくと大変助かります。保護者の皆様には今学期も本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。来学期もどうぞよろしくお願いいたします。



◇ 12月～1月の帰宅時刻は、16時です ◇

休み中に転校することになったり、緊急を要することが発生したりした場合は、8時15分から16時15分までの間に学校まで連絡をしてください。

< ☎ 642-0155 >

1月 行事予定

1	木	元日	12月27日～1月6日は、学校完全無人化となります。
12	月	成人の日	
15	木	3学期始業式（午前授業 給食あり） 冬休み図書返本日① 冬の交通安全指導	
16	金	冬の5時間授業 SC来校日 蔵書点検 図書返本日② 図書館完全閉館（～22日）	
17	土		
18	日		
19	月	小中交流事業（午前授業 給食あり） 蔵書点検	
20	火	冬の5時間授業	
21	水	冬の5時間授業	
22	木		
23	金		
24	土		
25	日		
26	月	SC来校日 図書館開館	
27	火	委員会⑪ PTA事務局会議④（10：00～） 避難訓練③ 6年生中学校訪問（13：30～） 1月分学校徴収金引落日	
28	水		
29	木		
30	金	新1年生入学説明会・体験入学 （2年生午前授業 給食あり）	
31	土		

◇ 楽しいスキー学習になるように ◇

冬休み中に、防寒具とスキー用具の点検をしてください。また、お子さんが自分で身支度、用具の着脱、片付けができるように練習・確認をお願いします。

スキー用具の搬入は、1月16日（金）からとなりますので、よろしくお願いいたします。土日や祝日は、搬入できませんので、ご了承ください。

<スキー置き場>

○1年／東玄関前教材室 ○2・3・4年／1階学習室
○5年／2階多目的ホール ○6年／2階視聴覚室
○虹色／1階学習室

<スキー靴置き場>

○1・2年／1階観察室 ○3・4年／ミニ児前廊下
○5年／2階多目的ホール
○6年／2階視聴覚室 ○虹色／虹色3組

◇ 休み中の電話について ◇

冬期休業中の電話は、平日の8時15分から16時15分までが通話できます。その間にご連絡いただくようお願いいたします。



◇ 充実した、楽しい冬休みに ◇

冬休み中は家庭でのゆとりある生活を通して自分を見つめ直し、自らの生活をつくる期間としてほしいと思います。無理のない計画を立て、普段はできないことや興味・関心のあることに時間をかけて取り組めるように、アドバイスをし、見守ってあげてください。

★計画を立てて過ごしましょう！

- ・趣味や特技など個性を生かす機会とする。
- ・学年の課題を含め、無理のない学習や生活の計画を立て、やり遂げる。

★健康な体づくりに努めましょう！

- ・戸外での運動を通して、体力づくりや健康の増進に努める。
- ・冬の保健衛生に目を向け、風邪などの予防に努め、健康に過ごすことに心掛ける。

★家庭や地域での体験を広げましょう！

- ・家族の一員として役割を担い、責任を果たす。
- ・自然とのふれ合い等で体験を広げる。

◇ 冬休みの生活 ◇

休み中は、開放的になり行動範囲も広がり、事故が起こりやすくなります。ご家庭でも話題にして、安全に生活が送れるように努めてください。

- *子どもの外出の際には、行き先・帰宅時刻・友人などを確認し、保護者の許可を得てから出掛ける。
- *必要のないお金は、持ち歩かない。
- *歩道横の雪山・路上・川・軒下では、絶対に遊ばない。
- *除排雪の作業中は危険なので近寄らない。
- *冬の道路は、視界不良や路面凍結など危険であることから、青信号でも左右を確認して渡るようにする。
- *公共施設のマナーや注意事項を守り、スキー・スケートなどをする場合は、技能に応じた滑走をする。
- *ゲーム場の出入りは、保護者同伴でも望ましくありません。

◇ 冬の5時間授業について ◇

冬休み明けの生活リズムを取り戻すために、21日（水）まで5時間授業としています。中・高学年は帰宅時刻が変わりますので、時間割でご確認ください。

◇ 3学期始業式 1月15日（木） ◇

登校時間／8時15分～25分

- ・持ち物／上靴、筆記用具、学習課題など
（詳しくは、各学年だよりで確認を）
- ・下校時刻／13：15頃