



太陽の子

令和7年(2025年) 12月25日 発行
札幌市立東山小学校 学校だより
〒062-0934 札幌市豊平区平岸4条11丁目6-1
電話番号: 831-6530

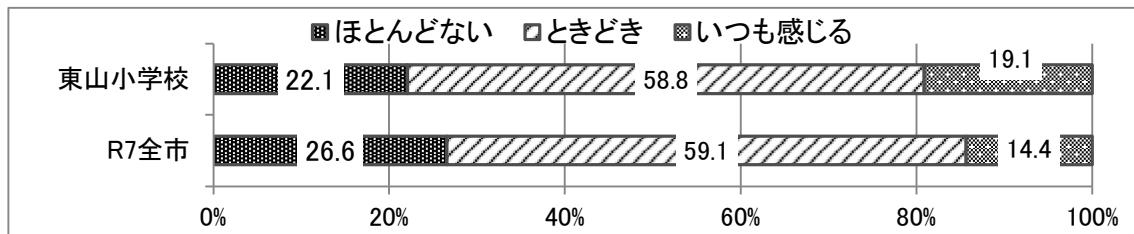
食生活に関する調査結果より

栄養教諭

まず始めに栄養教諭についてお話しします。栄養教諭制度は平成17年4月に、学校給食を生きた教材として児童生徒が望ましい食習慣を身に付けることができるよう創設されました。東山小学校には令和5年度から配置され、日々の学校給食を通じ児童と関わっています。堅い話から入ってしまいましたが、子どもたちに廊下などで会った際は「今日の給食を楽しみにしています。」「いつもありがとうございます。」「おいしかった。」と声を掛けられる機会がなんと多いことか。そんな素敵なメッセージをエネルギーにして、給食室のスタッフと共に給食を届けている毎日です。

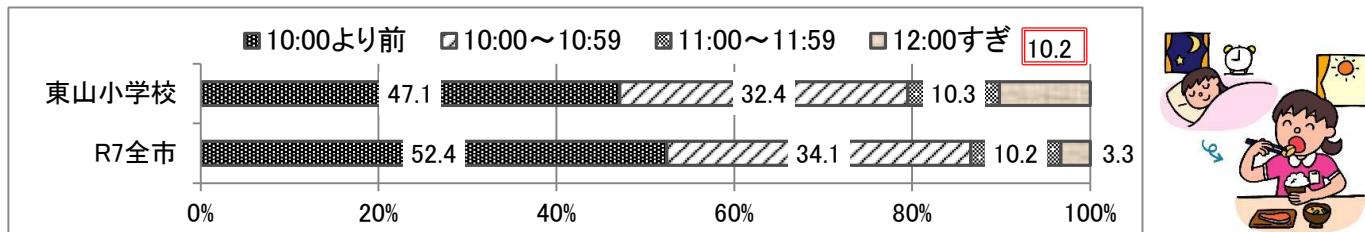
栄養教諭が参画している札幌市学校給食栄養士会では、毎年「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」を小学5年生と中学2年生に実施しています。この調査結果からいくつかを抜粋してお知らせしたく思います。

質問 体がだるい、つかれると感じたことがありますか？

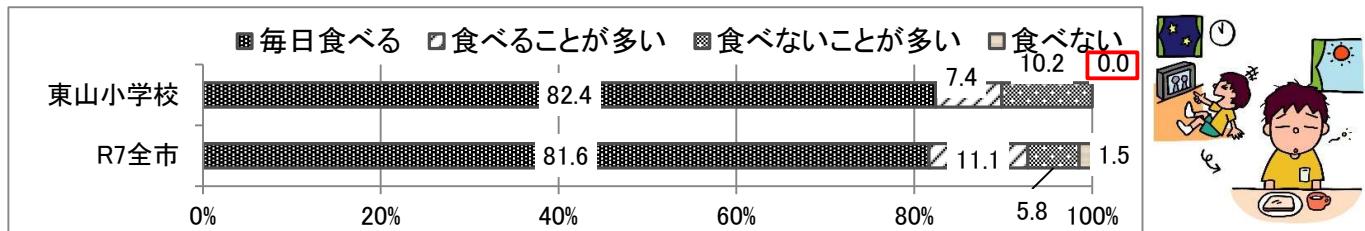


今回、これらの結果の分析を専門家にお願いしたところ、精神的健康（疲れる、イライラする）は「就寝時間」と「朝食」が重要と結論付けられました。体がだるい、疲れると「いつも感じる」割合が高めに出た東山小の子ども。では、睡眠や朝食の様子はどうだったのでしょうか。

質問 夜は何時ごろねることが多いですか？



質問 朝食は食べますか？



結果、夜12時過ぎに就寝する児童は全体の10%あまり、全市の割合の3倍でした。しかしながら朝食を「毎日食べる」児童の割合は全市を上回っており、朝食を「食べない」と答えた児童は0%という結果でした。朝食の結果がよかつたことは大変嬉しく思いました。朝食については保護者の皆様のご協力によるところが大きく感謝に堪えません。就寝時間が遅いと必然的に睡眠時間が削られ、子どもたちに影響が大きい成長ホルモンの分泌の阻害につながります。「寝る子は育つ」とは先人の良い言葉だと思います。お子さんの睡眠時間はいかがですか。

■冬季休校日について■

札幌市教育委員会では、全国的に課題となっている教職員の長時間勤務等への対応策として、冬休み期間中において、「冬季休校日」の取組を実施いたします。これに伴い本校では、年末年始の休日と連続して、12月27日(土)～1月6日(火)までを休校日とさせていただきますので、ご理解とご協力ををお願いいたします。

ご不明な点は、札幌市教育委員会教職員課労務係(211-3853)にお問い合わせください。

■冬休み中の連絡について■

冬休み中、急な転出が決まった際は、早めに学校までお知らせください。お電話でのご連絡は、土日・祝日・休校日を除く 8:30～16:30 の間にお願いいたします。メールでのご連絡はいつでもお受けしております。

■冬休みの生活について■

学校では、お子さんに「冬休みの生活」を配付し冬休み中の生活について指導しております。ご家庭におかれましても、お子さんと冬休み中の生活についてご確認をお願いいたします。

■冬休み中の課題■

- Chromebook のドリルパークに取り組みます。(各学年から指定された課題に取り組みます。)復習は自由に取り組んでください。
- 「チャレスタ」(家庭学習)に取り組んでも構いません。
- 自由研究は課題としていませんが、自主的に取り組むことは構いません。
- 学年によって、上記とは別の課題があります。
※詳しくは学年から配付されているお便りをご覧ください。

■冬休み中の Chromebook の使い方■

夏休みと同様に、冬休みも Chromebook を持ち帰ります。端末の正しい利用に関して、学校でも指導しておりますが、ご家庭の協力も不可欠です。学校 HP の1人1台端末活用(利用規定等)にある『1人1台端末活用のルール』を参考に、ご確認をお願いいたします。また、保護者の皆様がお子さんの学習に関わることで、学習への意欲や成果が高まります。お時間のあるときには一緒に画面を確認して考えてみるなど、ご協力をしていただけするとありがたいです。

■教職員による教育活動への生成AI利活用について■

このたび、文部科学省が示すガイドラインを基に札幌市教育委員会より生成 AI 利活用について方針が示され、安全性への考慮、情報セキュリティの確保、個人情報やプライバシー、著作権の保護等、配慮すべき内容が整理されました。

つきましては、本校でも学校での事務作業や授業等学習活動に関する計画・準備のたたき台作成等に対して、生成 AI の利活用を開始することとしましたのでお知らせいたします。

■ご協力のお願い■

先日配信しました「安全・安心情報」でもお知らせしましたが、登下校時における歩道の安全確保のため、車での送迎は学校として禁止しています。特別な事情がある場合は、学校までご連絡・ご相談ください。子どもたちの安全を守るためにも保護者の皆様には、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、児童会館から帰る際には、車でのお迎えは可能です。車でお越しの際は、校地内を通らないようにし、児童会館側の駐車場にお停めください。

■登校時交通安全指導■

登校時の児童の安全を守るべく、PTA による登校時の交通安全指導が 1月15日(木)から1月20日(火)で行われます。

事前の申し込み等はありませんので、ご協力していただけすると安全な登校につながります。また、実施後のアンケートも行っております。詳しくは先日、PTA から配付された「登校時交通安全見守りご協力のお願い」をご確認ください。



実施後アンケートフォーム

日	曜	1月行事予定
1	水	元日
5	月	冬季休校日
6	火	冬季休校日
12	月	成人の日
15	木	3学期始業式(給食有13:10下校) PTA 登校時交通安全指導(~20日)
16	金	学習指導研修日①(4時間、下校13:10) ALT
17	土	
18	日	
19	月	委員会9 ALT みんなで遊ぼう⑤(中休み) 冬休み図書返却(~23日)
20	火	
21	水	朝の読み聞かせ(図書ボランティア) スクールカウンセラー来校(午前)
22	木	ALT
23	金	ALT
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	朝の読み聞かせ(担任) スクールカウンセラー来校(午後)
29	木	ALT
30	金	学習指導研修日②(4時間、下校13:10) ALT
31	土	

■雪かきチョボラ・雪遊びチャレンジ■

札幌市教育委員会より、「雪かきチョボラ・雪遊びチャレンジ」のカードが配付されました。ご家庭でのお手伝いを促したり、お子さんの運動量を確保したりするために、ご家庭で取り組んでみてください。カードは、2月17日(火)までに担任にご提出ください。



■学習指導研修日■

1月16日(金)、30日(金)、2月13日(金)、27日(金)は『学習指導研修日』となっております。学習指導要領に即した学習や評価のあり方についての校内研修になりますのでご理解いただけますと幸いです。

全学年、給食を食べた後13:10に下校となりますのでご承知おきください。

■スキー学習について■

3学期に各学年でスキー学習が予定されています。冬休み中に道具のご準備をお願いいたします。

○スキー板のビンディングとスキー靴が外れないよう、必ず調整を済ませておいてください。児童の事故防止のため、学校では調整できません。よろしくお願いいいたします。

○スキーはスキーケース、スキー靴はリュックやケース等に入れ、記名をお願いいたします。

○スキーの持ち込みは1月15日(木)以降でお願いいたします。

○ご家庭でスキーをされる場合、土・日・祝日にスキーを取りに来たり、置きに来たりすることはできません。平日(8:15~16:45)のうちにお持ちください。

○日程など詳しくは、学年からの時間割をご覧ください。

○2月17日(火)は、3~6年生が藻岩山でのスキー学習です。移動は、2学年ずつ4台のバスに乗車してのピストン輸送となります。3~6年生はお弁当持参となります。また、今年度よりチケットホルダーを使用することとなりましたので、ご準備をお願いいたします。



日	曜	2月行事予定
1	日	
2	月	全校朝会 ALT
3	火	一日入学前日準備(1・2年4時間、下校 13:10)
4	水	一日入学・保護者説明会(1~3年4時間、下校13:10) スクールカウンセラー来校(午前)
5	木	ALT
6	金	ALT 5年リーダー会議
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	ALT
13	金	学習指導研修日③(4時間、下校13:10) ALT
14	土	
15	日	
16	月	委員会10(最終) ALT
17	火	藻岩山スキー学習【3~6年】(3・4年5時間、下校14:10)
18	水	【開放図書】卒業を祝う会(5校時) 朝の読み聞かせ(図書ボランティア) スクールカウンセラー来校(午後)
19	木	ALT
20	金	学年末参観懇談【6年】 ALT
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	学年末参観懇談【2・4年】 6年陵陽中体験入学(午後)
25	水	学年末参観懇談【1・3・5年、ひまわり】 朝の読み聞かせ(担任) スクールカウンセラー来校(午前)
26	木	ALT
27	金	学習指導研修日④(4時間、下校13:10) ALT
28	土	

■新1年生入学説明会■

春から本校に入学する子どもたちの1日入学が**2月4日(水)**にあります。**1~3年生は午前授業**となり、給食終了後**13:10頃下校**します。普段より下校時刻が早くなりますので、ご承知ください。

■学習参観・懇談日■

2月の参観・懇談会は、下記の日程で行います。詳しくは、今後配付されるプリントをご覧ください。

2月20日(金)	6年
2月24日(火)	2年・4年
2月25日(水)	1年・3年・5年・ひまわり

■卒業証書授与式について■

3月23日(月)に卒業証書授与式を行います。参加者、時程については以下のとおりです。

【参加者】卒業生、在校生(5年生のみ)、
卒業生保護者

【時 程】

9:00~9:10 卒業生登校

9:15 玄関解錠(保護者)

9:15~9:25 5年生登校

9:35 保護者体育館入場開始

10:00 開式

※1~4年生はお休みとなります。



次回は、1月28日発行予定です。