

札幌市立幌北小学校 学校だより 令和8年(2026年)9月30日



家庭数配付



(学校HP・2次元コード)

「秋の深まりと、しなやかな体づくり」

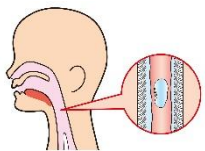
養護教諭

近隣の山々も鮮やかに色づき始め、秋の深まりを感じる季節となりました。日中のぽかぽかとした陽気に比べ、朝晩はぐっと冷え込むようになり、季節が着実に冬へと向かっていることを実感します。

この時期の北海道は1日の中での寒暖差が大きく、子どもたちの小さな体は気候の変化に対応しようと、私たちが思う以上にエネルギーを使っています。また、今年は早い時期からインフルエンザ等の流行のニュースを耳にするようになり、御家庭でも体調管理に気を配られていることと思います。

感染症に負けない強い体を作る一番の近道は、特別なことではなく、「毎日の基本の生活リズム」の中にあります。御家庭でも次の4つのポイントを意識してみてください。

1.「脱ぎ着しやすい服装」で体温調節 子どもは「寒くない!」と言いがちですが、実は自分の体の冷えに気づきにくい特徴があります。「上着を持っていこうね。」と一声かけたり、天気や体調に合わせて自分で調節できるよう一緒に準備したりしてみてください。



2.「こまめな水分補給」で喉のバリア 空気が乾燥して喉が乾燥すると、気道にあるウイルスを追い出すための「繊毛(せんもう)」の働きが弱まってしまう。暑い季節が過ぎるとつい忘れがちになってしまいますが、秋も意識して「こまめな水分補給」を続けましょう。

3.「朝の温かい一口」で身体のスイッチ ON 朝一番に温かい飲み物や汁物(スープ、お味噌汁、温かいお茶や白湯等)を摂ると、おなかの中から体温が上がり、自律神経のスイッチが入ります。免疫細胞が多く集まる「腸」を温めることで、一日を元気にスタートする土台が整います。



4.「十分な睡眠」で免疫力をチャージ 睡眠中は、体調を整えウイルスと戦う免疫力を高める大切な時間です。就寝直前のゲームやタブレットの画面は脳を興奮させてしまうため、寝る前は画面から離れてゆっくり身体を休め、一日使った身体をしっかりリセットさせてあげましょう。

このような日々のちょっとした工夫の積み重ねが、子どもたちの体に「ウイルスを跳ね返すしなやかなバリア」を作ってくれます。子どもたちが毎日笑顔で元気に登校できるよう、御家庭と力を合わせながら、保健室からも温かく見守ってまいります。

ほほえみこぼれる 幌北の子

五つの重点～あいさつ・そうじ・ふわふわ言葉・朝読書・げんき～

主な行事予定

10月 神無月（かなづき）	
1日(木)	全校朝会
2日(金)	たてわり遊び③ ◆全学年 14:15 下校（短縮5）
5日(月)	なわとびウィーク②（～10/9） SC 相談日（午前） あゆみ回収締切 ALT ◆1年 13:20 給食後下校 ◆2～6年 14:15 下校（短縮5）
6日(火)	5年滝野宿泊学習1日目
7日(水)	5年滝野宿泊学習2日目 ALT 2年生水曜6時間授業開始（後期）
8日(木)	5年休業日 4年ニッセイ劇場（午後）
9日(金)	2年中山組出前授業 ◆全学年 14:15 下校（短縮5）
12日(月)	スポーツの日
13日(火)	秋の戸外清掃（1・3・5年） 4年アイヌ出前体験 2年よみきかせ会
14日(水)	6年卒業アルバム写真撮影 3年よみきかせ会 ALT
15日(木)	SC 相談日（午後） 1年よみきかせ会
16日(金)	全校読み聞かせ（朝活動） 5年オリ・パラ推進事業 ◆全学年 14:15 下校（短縮5）
17日(土)	土曜参観日 短縮2時間授業 幌北小ミニフェスティバル
19日(月)	振替休業日 PTA 資源回収
20日(火)	学習発表会特別時間割開始 札教研秋の全市集会 ◆全学年 給食あり 4時間 13:10 下校
21日(水)	たてわり遊び④ ALT 6年 kitara ファーストコンサート（午後）
22日(木)	教員研修日（1・4年授業） ◆2～3年、3組 13:10 下校 ◆1年 14:15 下校（短縮5） ◆4～6年 15:05 下校（短縮6）
23日(金)	避難訓練⑤（引き取り下校） SC 相談日（午後） ◆全学年 14:15 下校（短縮5）
26日(月)	クラブ（最終） ◆1年 13:20 給食後下校 ◆2～3年 14:15 下校（短縮5） ◆4～6年 15:05 下校（短縮6）
28日(水)	ALT
29日(木)	1年心臓検診
30日(金)	◆全学年 14:15 下校（短縮5）



10月の帰宅時刻は
午後4時30分です。

お知らせとお願い

□「あゆみ（通知表）」について

本日、「あゆみ（通知表）」を配付しました。前期のお子さんのがんばりや成長を振り返り、後期へとつなげていただければ幸いです。回収締切日は10月5日（月）です。「前期のがんばり（自己評価）」と「家庭からのはげましの言葉」の欄を記入の上、返却をお願いします。

□土曜参観日について

【日 時】10月17日（土）

2時間目（9:25～10:10）全学年参観授業

※8:10～20 登校

10:20頃 下校

【場 所】時間割等で授業内容と合わせてお知らせいたします。

【その他】

- ・外靴を入れる袋と上靴、PTA の名札を御持参ください。
- ・本校では、不審者対策のため基本的に玄関を施錠しております。お手数をおかけしますが、御来校の際は、西玄関のインターホンを押してお名前と御用件をお伝えいただきますようお願いいたします。
- ・教室内では窓側の方へお詰めいただくなど、譲り合って御参観ください。
- ・自家用車での御来校は御遠慮ください。



□幌北小ミニフェスティバルについて

【日 時】10月17日（土）

10:30～12:00（12:30 完全下校）

土曜参観終了後、PTA のプロジェクトの方々を中心にを行います。参加するお子さんはそのまま学校に残り、フェスティバルに参加します。参加しないお子さんは、10:20 頃下校します。お子さんの参加について御家庭で御確認をお願いします。内容の詳細につきましては、後日配付の児童用プログラムで御確認ください。なお、お子さんと一緒に保護者の方が参加されることも可能です。



□帰宅時刻について

10月の帰宅時刻は午後4時30分です。9月までは午後5時でしたので、30分早く帰宅することになります。学校でも帰宅について指導していますが、安全のため御家庭でも今一度御確認くださいようお願いします。

お忙しい中、個人懇談への御参加、ありがとうございました。後期も御家庭と連携しながらお子さんの成長を支えていきたいと考えていますので、引き続きよろしくお願いいたします。