



札幌市立札苗縁小学校

学校だより 10号

令和7年(2025年)12月25日

札苗縁

新しい年に向けて… / 「笑う門には福来たる」

校長 岡田 光紀

みなさんもよく知っていることわざではないでしょうか。このことわざには、「いつも笑い声が溢れる所には、自然に幸運が訪れる。明るく朗らかにいれば幸せがやってくる」（故事ことわざ辞典より）という意味があります。最近では「笑いの療法士」と言って、「笑い」を科学的に研究している人もいるそうです。「笑い」には、意外なパワーがあふれているという言葉を耳にするようになりました。

それでは、具体的に「笑い」はどんな影響をもたらすのでしょうか。気持ちが明るくなる、人間関係がうまくいく、ストレス解消になるなど、いろいろと聞かれます。「笑い」は研究によっても証明され、いろいろな効能があるようです。



1. 心の栄養になる！

笑顔を作ると、幸せ物質のドーパミンというものが脳に出てくるのだそうです。また、リラックスできるα波というのも出てきます。そうすると小さなことでくよくよせず、明るい気持ちでいられるのだそうです。

ノルウェーのことわざに「笑いは、人の命を長くする」というものがあります。心だけでなく、体にもいい影響があるようですね。

2. 幸せを運んでくる！

笑顔の似合わない人はいません。笑顔を見て、嫌な気持ちに人もいません。笑顔を見ると「楽しそう。優しそう！」などと思うことでしょう。アメリカ・ペンシルベニア州立大学の研究によると、「笑顔」は親切に見えるだけでなく能力がある人に見せる効果があるそうです。「いい笑顔」には、人に信頼感を与える力があります。

3. 笑顔は伝わる！

笑顔は伝わります。笑顔の人を見ると、自分も楽しい気持ちをもらいます。笑顔の周りは明るく楽しい場所になります。一人一人の笑顔が周りの人を幸せにします。

小学生は、1日に300回程度の笑顔を見せると言います。しかし、大人になるにしたがって笑顔が減っていくのは仕方のないことかもしれません。むしろ、そういうときこそ「笑顔を作ってみる」という気持ちが大切なかもしれません。笑顔を作ることで、気持ちが前向きになります。

以前、仕事で書類を書くときにちょっと失敗をして、先輩の先生に「どうしたらいいでしょう？」と相談したことがあります。その時にその先輩の先生は、「う~ん。とりあえず笑え！」と一緒に笑顔を作ってくれました。その後「よし！それじゃあ、どうするか考えよう。」と失敗を取り返したことがありました。笑顔を作ることで、一時的に気持ちに余裕ができたことを覚えています。「笑顔」で気持ちが好転するなら笑ってみてはどうでしょう。元気がない人が周りにいたら、「笑い・笑顔のパワー」を思い出し、救ってほしいと思います。もちろん、自分もその一人になりたいと思っています。



「笑う門には福来たる」

どんなに気分が上がらない日でも、まずは朝、1日のスタートを笑顔で始めてみませんか？

「笑顔のパワー！」で、冬休み、さらにはその後の3学期が充実したものになることを願っています。



冬休み中の生活

教室では、「冬休みのやくそく」というプリントを使って、冬休み中の生活についての指導を行いました。お子さんと一緒にプリントを御覧になって一つ一つのルールやマナーについて話題にしていただければと思います。

1. 毎日の暮らし
2. 遊びや外出について
3. 交通安全について
4. 不審者などから身を守ることについて
5. SNSについて
6. その他

12月に入り雪が積もると、「危険な道路の渡り方」や、「歩道や横断歩道で雪玉を投げる事例」が度々報告され、学校でも指導を続けてきました。家庭でもよく話して聞かせるようにお願いします。

3学期始業式 1月15日(木)

全学年短縮5時間授業 給食あり 14:00頃下校

申し訳ありません。12月号で「4時間授業」と記していました。正しくは「5時間授業」でした。お詫びして訂正させていただきます。下校時刻を改めて御確認下さい。

冬休み中の緊急連絡は…

転校の予定や事故・入院など、緊急の連絡がありましたら、学校まで連絡をお願いします。

札苗緑小学校 TEL 792-2480

【連絡の時間帯 平日8:30~16:30】

学校閉庁日・冬季休校日(12月29日~1月6日)を除く。

札幌市教育委員会では、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」の取組を実施しています。

これに伴い本校では、年末年始の休日（12月29日～1月4日）と連続して、1月5日（月）・6日（火）を休校日とさせていただきますので、御理解と御協力をお願ひいたします。

なお、冬季休校日の取組につきましては、札幌市教育委員会 教職員課労務係（211-3855）にお問い合わせください。

3学期の日課変更

2日間の“ゆるやか日課”

1・2学期で行った、学期始まり期間限定の6時間授業のカット。3学期も2日間だけ行います。

1月20日(火)4・5・6年生に適用

1月22日(木)3・4・6年生に適用

※次ページのオレンジ色の部分です。

3学期の“冬日課”

“ゆるやか日課”が主に高学年を対象にしている一方で、“冬日課”は主に低学年に適用します。3学期の間継続します。

1年生=(水)(金)を4時間授業に

2年生=(月)(金)を4時間授業に

3年生=(木)を5時間授業に

4年生=(木)を5時間授業に

●日没の早い冬の放課後の時間をゆったりととり、外遊び等の時間を保証したい。

●低学年の余裕時数(学習を終わらせるために必要な授業時数以上にある授業時数)を削減するため。(教員の働き方改革の一環としても、市教委から推奨されている取組です。履修する学習内容はしっかりと終わりますので御安心ください。)

●低学年担任の手をフレキシブルに活用。高学年児童への手厚い指導(算数の少人数指導等)を重点的に行うことができるようになります。

※次ページの水色の部分です。2月・3月も行います。



行事予定 1月

申し訳ありません。12月号で「4時間授業」と記していました。正しくは「5時間授業」でした。お詫びして訂正させていただきます。下校時刻を改めて御確認下さい。

			1年	2年	3年	4年	5年	6年
15	木	3学期始業式(短縮5時間授業給食あり)、 交通安全指導(～19日)	5 13:55	5 13:55	5 13:55	5 13:55	5 13:55	5 13:55
16	金	生活週間 with シンあいさつ運動(～22日) 冬休み図書返本(～21日)	4 13:10	4 13:10	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05
17	土							
18	日							
19	月		4 13:10	4 13:10	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05
20	火	避難訓練⑤(冬季7/9コマ) <u>冬のゆるやか日課(全校月水金日課の5時間授業)</u>	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05
21	水	SC訪問日⑯	4 13:10	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05
22	木	滝野宿泊学習(5年生) <u>冬のゆるやか日課(全校月水金日課の5時間授業)</u>	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05	滝野 5 14:05	
23	金	滝野宿泊学習(5年生)	4 13:10	4 13:10	5 14:05	5 14:05	滝野 5 14:05	
24	土							
25	日							
26	月	児童委員会11、6年生卒業委員会① 食育指導4年生(AM)	4 13:10	4 13:10	5 14:05	5 14:05	6 15:00	6 15:00
27	火	図書貸出開始、食育指導4年生(AM) 選挙体験6年	5 14:15	5 14:15	5 14:15	6 15:05	6 15:05	6 15:05
28	水	SC訪問日⑯、集会委員会中休み遊び(5年生)、6年キャリア教育特別授業	4 13:10	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05	5 14:05
29	木	集会委員会中休み遊び(6年生)	5 14:15	5 14:15	5 14:15	5 14:15	6 15:05	6 15:05
30	金	職員会議のため 短縮4時間日課または短縮5時間日課	4 13:05	4 13:05	5 13:55	5 13:55	5 13:55	5 13:55
31	土							



連載 第6回

スマホとゲームと小学生



第6回 「場所にこだわる」

お子さんのスマホは、お子さんのゲーム機は、普段どこにあるでしょうか？冬休みを迎えるにあたって、「メディアコントロール」の基盤として、「場所」に着目してみてはいかがでしょうか。

保護者が情報機器の使い方を見守る「メディアコントロール」では、時間についてのルールが話題の中心になります。ただ、実際に家庭の中を見渡すと、スマホもゲームも持ち運べるものですから、どこにあるのかが把握しづらく、ひいてはお子さんがどこで使っているのかも把握しづらいもの。結果的になかなか保護者からのメディアコントロールが利かないということも多いのではないでしょうか。



ある先生が先日児童から聞いた話によると、「夜はかなり遅くまで起きている。自分の部屋にゲームを持って行って布団の中で使っている。お母さんには気付かれていらない。」という例もあるようです。これではメディアコントロールは機能しませんね。

場所にこだわるとは、例えば、

- 使うときは、必ず「リビングで」使う。
- 使い終わったら、「テレビの横に」戻す。といった具合です。

スマホやゲームをたくさん触って過ごしがちな冬休みが始まりました。「場所」にこだわったルール作りをしてみてはいかがでしょうか。



スキー学習について

3学期はスキー学習があります。冬休み中にスキー用具の点検をお願いします。特に、スキーの金具とスキー靴のサイズが合っているかは必ず一度履いて確認をお願いします。

スキーとストックはスキーケースに入れ、必ず記名をしてください。（記名がないスキーの持ち主を探すのは大変時間がかかります。）

1・2年生はグラウンドのスキー山で、3～6年生はグラウンドのスキー山とティネオリンピアスキー場（5年生は滝野）で行います。

◇ 冬休み中はスキー、スキー靴の搬入はできません。3学期が始まつてから持ってくるようお願いします。なお、3学期中の土日に御家族でスキーに行くために学校から持ち出す場合については、平日の17時までに取りに来てください。（土日は学校に入れません）

△ 各学年のスキー置き場

※スキー靴は教室での保管となります。

正面玄関側

1年生→正面玄関入口

3年生→1階階段前

4・6年生・はるにれ学級→図書館前ホール

西玄関側

2・5年生→1階多目的室

△ ティネオリンピアスキー場

2月3日（火）6年生

5日（木）4年生

10日（火）3年生・はるにれ学級

3年生は5時間授業の火曜日にスキー場へ行くため、その日は6時間授業となります。それに伴い、別日に5時間授業日を設定し、時間数を調整します。時間割等でもお知らせしますので、下校の時刻などお間違えないようにお気を付けください。ディサービスや習い事等への連絡も忘れずにお願いします。

現在、同行してくださる保護者ボランティアを募集中です。

