



札幌市立幌南小学校 学校だより

幌南

令和7年1月15日発行 NO.11

自主自学

1・2月号



「太陽の光を浴びましょう！」

校長 大宮 健一

少し短い冬休みでしたが、皆様いかがお過ごしでしたか？3学期がスタートしました。今年度のしめくくりを健康に過ごしてほしいと願っています。実は私、以前から学校保健に関わっております。札幌市の子どもたちの健康のために、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、養護教諭、栄養教諭などの皆さんと連携しながら取組を継続しています。その中で興味深い話を聞いたことがあるので、ご紹介いたします。それは、「太陽の光が健康によい」ということです。

◆「光を浴びることは目によい」

「札幌市学校保健会研究大会」に参加し、学校眼科医 天野珠美先生の研究発表をうかがうことができました。子どもたちはICT機器に触れる機会が多くなり、今後目の健康を大切にしていくことが更に重要であるというお話でした。ICT機器を使う時に大切なことは…。・姿勢を正して画面から目を30cm以上離すこと・30分につき1回は20秒以上遠くを見て目を休めること・目が乾かないようによくパチパチとまばたきをすること・1日2時間程度、明るい野外で体を動かすこと・寝る1時間前からは画面を見ないこと。とのことでした。

お話の中で、1000ルクス以上（野外の曇り）で2時間の太陽を浴びることが、近視の抑制になるとお聞きしました。太陽の光は目の健康によいことがわかりました。

◆「太陽の光は睡眠によい」～「光、くらやみ、外遊び」

「北海道学校保健・安全研究大会」で日本体育大学教授 野井真吾先生の講演をうかがうことができました。その中で健康のためには「早寝、早起き、朝ご飯」と唱えているが、どうすれば実行できるのだろうか？早起きをするためには、十分な睡眠が必要。朝ご飯のためには、朝に食欲があることが必要。そのために「光、くらやみ、外遊び」をおすすめしますというお話でした。人間は夜、睡眠を促すホルモン「メラトニン」が分泌されるそうです。「メラトニン」の分泌を促す生活は、・太陽の光を浴びること・適度な身体活動・規則的な食事摂取・時間を意識した生活・そして夜には暗闇の環境だそうです。日中たっぷりと太陽を浴びることがまず大切だと感じました。

寒くてなかなか外に出ることが少なくなるこの季節。普段何気なく浴びている日光が、実は健康にいいことを意識して、天気の良い日には、ぜひ太陽の光を浴びることを子どもたちにおすすめします。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

追伸：1月9日「山鼻地区新年交礼会」に参加させていただき、学校を応援するたくさんのお言葉をいただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

2月の行事予定

25日～
28日

参観懇談会・学校説明会

日	曜	行事
1	土	
2	日	
3	月	生活ふりかえり DAY 元気アップ週間（～14日） 教職員研修日（4時間授業）
4	火	6年山鼻中学校見学
5	水	委員会なし6時間授業
6	木	子しんじゅ活動
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	3年オリパラ教育
11	火	建国記念の日
12	水	委員会（5年のみ・最終） 4・6年生6時間授業
13	木	
14	金	学校諸費納入日（3年生以上）
15	土	
16	日	
17	月	教職員研修日（4時間授業）
18	火	
19	水	6年柏中学校見学 委員会なし6時間授業
20	木	新1年生一日入学・入学説明会 （2年生のみ4時間授業13時下校）
21	金	わかば学級レインボーフェスティバル おはなし会（昼休み） 図書最終貸し出し（～28日返却）
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	天皇誕生日振替休日
25	火	参観懇談・学校説明会（5年）
26	水	参観懇談・学校説明会（3・4年） 木のぬくもりにふれる会 委員会なし6時間授業
27	木	感謝のつどい・懇談（6年） ありがとうの会・懇談・学校説明会（わかば）
28	金	参観懇談・学校説明会（1・2年） 学校関係者評価委員会②

※1月の行事予定は、先月の学校便りをご覧ください。
HPでもご確認できます。

下校時間について

教職員研修日は、給食ありの4時間授業となります。下校時刻は、13:15となりますので、放課後の過ごし方についてご確認をお願いします。

■2月 3日（月）

■2月17日（月）

今年度最後の参観、懇談会を実施いたします。6年生は学年合同での「感謝のつどい」、わかば学級は1組・2組合同での「ありがとうの会」を開催します。

懇談会の中では次年度の学校説明会も行います。ぜひ、ご来校ください。学習内容や場所など詳細につきましては、参観便り（2月7日発行予定）をご覧ください。

【学習参観】

13:35～14:20（5校時）

【学級懇談会・学校説明会】

14:30～

※自家用車での来校はできません。

※懇談会の時間帯に学校の図書室を開放します。懇談中、お子さんが図書室で待つことが可能ですので、ご希望があれば、事前に担任までお知らせください。

スキー用具の搬入・持ち帰りについて

【搬入日】

○3年生以上 1回目のスキー学習まで

○1・2年生（保護者の方が持参）

1月20日（月）～24日（金）

※8:00～18:00をお願いします。

【持ち帰り日】

○3年生以上 靴…1月27日（月）

板…1月28日（火）

○1・2年生、わかば学級

スキー学習終了後2月14日（金）まで

土日、祝日につきましては、スキーの搬入ができません。週末にスキーを使用する場合は、金曜日までに持ち帰るようにお願いいたします。

スキー学習費納入について

3年生以上でスキー学習に参加した児童は、リフト代、バス代、スキー運搬費が引き落としとなります。納入日は、2月14日（金）となっておりますのでご準備をお願いいたします。金額については、スキー学習実施後、お知らせいたします。

転出に関わる連絡について

進級・進学に向けて学級編成等を円滑に行うため、転勤や引越して転校することが決まりましたら、早めに学校に連絡くださいますようお願いいたします。