



# 朝陽

学校便り

No. 10

令和7年12月25日

釧路市立朝陽小学校

## 年末年始は心も体も健康に

校長 照井 貴幸

早いもので、もうすぐ2025年が終わろうとしています。この一年間を振り返ると、様々な場面で、保護者の皆様、地域の皆様からご理解ご協力をいただき、学校の教育活動が進められたことをしみじみ感じます。皆様、大変ありがとうございました。2026年は、義務教育学校化に向けての動きをさらに充実させようと思います。引き続き、ご協力を賜りますようどうぞよろしくお願いいたします。

さて、時間が過ぎるのがあつという間だと感じますが、時間が短く感じるのは、経験済みのことが多いからだそうです。経験していることは、ある程度の見通しが立つので、時間がスムーズに流れる感覚になるというのです。

では、子供たちはいかがでしょう。この一年間、長く感じたか、それとも短く感じたかを尋ねると、きっと、「わかんない」「どっちでもいい」と答える子供が多いと思います。なぜなら、子供たちの姿を見ると、日々の、何かしらの新しい発見や経験に夢中で、一日一日を生きるのに一生懸命な姿があったからです。一年間の長さについては実感がないというのが本音のような気がします。

朝起きてから家を出るまでの出来事。家を出てから学校に向かうまでの道。学校に着いてからの1時間目から6時間目までの出来事。学校を出てから家に帰るまでの道。家に着いてからの行動。それぞれの場面ごとに、子供たちは様々なことを感じ、考え、試したり経験したりしてきました。

マイナス10度近い朝、大人でしたら「う～寒い」という気持ちでいっぱいのところ、登校してくる子供たちは、氷の上で滑る感触を楽しんだり、わざと転んでみたり、固くしまった雪を型抜きのように切り出したり、友だちとのおしゃべりを楽しんだり様々な姿を見せてくれます。



子供たちは、誰かに教えられたわけでもないのに、楽しみながら様々なことを経験しようとしています。私は、それが学ぶ力のひとつだと思います。学ぶ力は、勉強に限ったことではありません。そして、学ぶ力の元になっているのは、「おもしろそう」「やってみよう」「うわ楽しい」「あ、失敗」というような気持ちだと思います。



一方、子供は、楽しいことを求めるあまり、楽しいことにはまって抜け出せなくなることもあります。はまってしまうことは、必ずしも悪い事ではありませんが、抜け出せないことで何かを失っていることもあり、失っている何かに気付かないことが子供の危うさです。そのような時こそ、大人の出番になります。

今、最も危ういのが「ゲーム」です。友だちと通話をしながら楽しむゲームです。ゲームを楽しむこと自体は、必ずしも悪くないと思います。危ういのは「楽しみ方」です。

子供たちは話してくれます。「昨日、徹夜でゲームをやった」「朝5時に(ゲームの)イベントがある

から、4時に起きて参加して、そのまま学校に来た」。そのようなことを学校で話してくれるだけありがたいと思います。でも、先生方はどうしようもありません。その子に寄り添って、回復を早める対応をするのが精一杯。高学年であれば、それに加えて、子供自身が意識を変えるよう言葉で伝えたりもします。しかし、なかなか効果が現れないのが事実です。現在、学校では、ゲームの楽しみ方が原因と思われる子供の「遅刻」「眠気」「居眠り」「イライラしている姿」が増えているのが現実です。

本校のことではありませんが、登校して友だちに会って、すぐに殴り合いのケンカが始まった事例もありました。担任の先生にしてみれば「なにやってる?なんで?」と、訳のわからない状態です。その背景には、ゲームの中で友だちとケンカになり、一晩中ずっとイライラが収まらず眠れなかったという子供の精神状態がありました。

この事例を大人の感覚で「単なる睡眠不足、単なる興奮状態」と捉えるのは危険です。なぜなら、子供の脳へのダメージが深い事例だからです。将来のことを思い、子供の健やかな成長を大切にするのであれば、発達中の脳に必要なもの、不必要なものを大人が見極め、行動を整えてあげることが必要です。それが「楽しみ方」を教える、整えることであり、大人の役割かと思えます。

#### 【参考】厚生労働省が推奨している、「小学生の睡眠時間」

- ① 11～14時間    ② 10～13時間    ③ 9～12時間    ④ 8～10時間    ⑤ 6～9時間

睡眠時間が大切なのはご存知のことと思いますが、必要な睡眠時間には多少の個人差があるようなので、まずは、寝る時刻、起きる時刻のどちらかを決めることが効果的だと言われています。小学生の睡眠時間は、③9～12時間 が推奨されておりますので目安にしていただければと思います。

④8～10時間は中高生、⑤6～9時間は成人です。

保護者の皆様におかれましては、年末年始は何かとご多用のことと思いますが、冬休み中は、いつもより少し多めに、子供たちに様々な経験をさせる、子供たちの楽しみ方を整えてあげingことを意識していただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

#### 【学習発表会】

たくさんのご家族の皆様、地域の皆様にご来校いただき、大変ありがとうございました。

緊張した子、やる気満々だった子、いつも以上のパフォーマンスができた子など様々ですが、多くの人の前で発表したことや、たくさんのお手拍子いただいたことは、子供たちにとって自信につながる貴重な経験になりました。また、インフルエンザの流行による学級閉鎖により、当日発表できなかった3年生については、後日あらためて発表する場を設けましたところ、こちらも多くのご家族の皆様にご来校くださいました。子供たちは、とてもうれしそうでした。ご多用中にもかかわらず、ご都合をつけて来校してくださった皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

#### 【インフルエンザ】

12月になってから急に蔓延し、学級閉鎖をしなくてはならない状況になりました。3年生は、学習発表会の直前だったので、子供たちの気持ちを考えると苦渋の決断になりました。保護者の皆様におかれましては、下校時のお迎えや、ご家庭での対応に、ご理解とご協力をいただきましたことに深く感謝申し上げます。

《朝陽小学校ホームページ》 \*右のQRコードからご覧になれます。



<https://www.kushiro.ed.jp/choyo-e/htdocs/>





# 1月の行事予定

1月は、午後4時までには、お家に帰りましょう

日	曜	学校行事	日	曜	学校行事
1	木	元旦 年始休業 (小中学校閉庁日)	17	土	
2	金	年始休業 (小中学校閉庁日)	18	日	
3	土	年始休業 (小中学校閉庁日)	19	月	生活リズムチェック(～1/22)
4	日		20	火	ノーメディアデー 
5	月		21	水	
6	火	 冬休み期間	22	木	タブレット持ち帰り ALT(全学年)
7	水		23	金	開校記念日
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土		26	月	スケート参観週間(-1/30) 午前授業
11	日		27	火	児童集会 新入学児童交流会(1年) ノーメディアデー
12	月	成人の日	28	水	
13	火		29	木	桜中新入生説明会(6年・6年保護者)
14	水	冬休み明け集会 おすすめ図書展示(-1/30)	30	金	フッ化物洗口 ALT タブレット持ち帰り スクールカウンセリング おすすめ図書撤去
15	木	ALT	31	土	
16	金	避難口確認 タブレット持ち帰り フッ化物洗口 児童委員会	2/1	日	

冬休み 12月27日(土)～1月13日(火)

今年の冬休みは上記の期間の18日間です。事故無く安全な冬休みを過ごせるよう学校では、指導を行います。ご家庭におかれましても、改めて別紙「楽しい冬休み」等を参照し、安全で楽しく、充実した生活となるよう、ご協力お願いいたします。

冬休み期間中の学校閉庁期間 12月29日(月)～年1月3日(土)

上記期間や土・日・祝日は、学校に職員は出勤しないことから、来校者、電話等への対応は原則できません。ご理解とご協力をお願い申し上げます。なお、緊急で学校へ連絡が必要な場合(入院を伴うケガ・病気等)は、下記に連絡いただき、学校名と名前、要件を伝えてください。後程、折り返しお電話いたします。

【釧路市役所代表電話】 電話 0154-23-5151

学校のスケートリンクについて

学校リンクは、冬休み明け1月14日(水)の利用開始を目指して準備を進めています。リンクが使える状態になりましたら、学校メールでお知らせします。それまでは、リンクが滑れる状態に見えても、氷が薄いなど危険なこともあり、滑走は禁止といたしますので、ご承知おきください

## 冬休み明けの登校について

1月14日(水)から、サードシーズンがスタートします。児童の登校状況についても心配なところですが、1月14日～16日の3日間については、朝の登校時、警察による巡回や横断歩道への見守りを強化いただけることになりました。

冬は、積雪や気温の状況により、日々児童の通学路の状況も変化します。保護者の皆様もお子さんの通学路の安全について改めてご確認くださいながら、朝、お家から送り出していただければと思います。ご協力お願いいたします

## 1月23日(金) は朝陽小学校の開校記念日 朝陽小は68歳になります。

朝陽小学校は、桜が丘小の分校として昭和34年に新設されました。初めての開校式の日は、あいにくの吹雪。しかし、桜が丘小からの児童は、吹雪の中を集団で歩いてきたそうです。

現在の朝陽小の子供たちも、先輩たちに負けなたくましさを受け継いでいるはず。そり遊びや雪合戦など楽しい冬の遊びで、体を鍛えて欲しいです。



## おすすめ図書展示 1月14日～30日



子供たちが、冬休み休み中に自分で読んで面白いと思った本を紹介する取り組みです。友達のおすすめから新たな本と出会い、自分の読書の世界をどんどん広げて欲しいと思います。休み中は、校区内にある図書施設「コア大空」にも出かけてみてはいかがでしょうか。楽しい本が見つかるかもしれません。

## 新入学児童交流会 1月27日(火)

4月から朝陽小に入学する園児の皆さんがやってきます。1年生と一緒に遊んだり、踊ったりしながら、学校の楽しさを伝えます。園児の皆さんの朝陽小へのワクワクがさらに大きくなるような素敵な機会にするため、1年生も張り切ってお迎えします。

## 6年生 桜中新入生説明会 1月29日(木)

4月から中学生になる6年生の皆さんが桜が丘中に行って、中学校の授業を体験したり、説明を聞きながら、中学生や東雲小の児童と交流します。給食も中学校で食べたり、部活動の様子も見学したりできるなど、盛りだくさんな体験を兼ねた説明会です。6年生の保護者の方も、午後から桜中で説明会が予定されています。

皆様、良いお年をお迎えください

