



## 望ましい生活習慣の継続を

校長 深松 一宏

いよいよ冬休みに入ります。2学期も、本校の共育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。冬休み中も、事故の防止や望ましい生活習慣継続へのご協力をお願いいたします。

本校の子どもたちは、『望ましい生活習慣の継続』を意識した生活ができています。具体的には①9時間～11時間寝る、②バランスのとれた食事、③適度な運動、④動画やゲームなどの時間をへらすという4点です。テストの点数が上がったり、運動が上達したりするなど、子どもたちは望ましい生活習慣継続の成果を感じています。その他にも、身長が伸びる、やる気が出るなどの多くのメリットを感じています。各家庭のご理解とご協力に対して、深く感謝申し上げます。

一方で、私たち大人が望ましい生活習慣を継続するのは、難しい状況にあるのではないのでしょうか。様々な事情で、睡眠時間が極端に短くなったり、偏った食事や時間が遅くなったりすることが多いと感じています。ついつい無理をしてしまい、体調を崩したり、メンタル的にもすぐれなかつたりします。休みの日に遅くまで寝てしまい、生活リズムを崩して、体調を悪化させたりすることもあります。

「健康維持や若さを保つために」と決意して、望ましい生活習慣を続けようとしても、その継続はなかなか難しいものです。それを継続させるためには、「少しずつ」が成功の鍵だと言われています。理由は「人間はこれまでの習慣を急に変わると脳の抵抗に遭い、挫折することが多い」という学術的な根拠です。いわゆる「三日坊主」が、これに当たるそうです。

無理はせず、少しずつ少しずつ改善しながら、健やかな年末年始が迎えられることを心から願っています。どうぞ、ご自愛ください。

## 日常の学習成果を発表する会

「これまで積み重ねてきた日常の学習成果を保護者や地域の方々の前で表現する」ことを目指し、子ども達は大いに力を発揮していました。その一部をご紹介します。



1年 1年生  
心を一つに  
「いいね!」



2年 はなまる  
2年生!



3年 笑顔



4年  
5,6時間目は  
特別参観日



5年  
ごはんはまだかい?  
~わたしの家族は  
認知症?~



6年

THANK YOU SO MUCH! ~FINAL STAGE LIVE2025~

## 1月の行事予定

[帰宅時刻 16:00]

1	水	元旦	※2日(金)まで年始休業
12	月	成人の日	
14	水	【4時間日課】始業式 給食開始 二計測(あおぞら)	※PTA 登校指導①
15	木	二計測(1-3年) フッ化物	※PTA 登校指導②
16	金	二計測(4-6年)	
19	月		光洋中校区 CS 教育講演会
20	火	避難訓練(冬の地震)	
21	水		
22	木	フッ化物 読売新聞出前授業(5年)	※資源回収(永福・糸井)
23	金	租税教室(6年)	
26	月	児童会	
27	火	避難訓練(冬の地震) 予備日	
28	水		
29	木	光洋中職場体験 フッ化物	※資源回収(日吉)
30	金	タブレット持ち帰り	

★年末年始および土日祝日の緊急連絡先について

→命に関わる事件・事故等の際の緊急連絡先は、

① 110番 (事件・事故)

② 119番 (救急・災害)

③ 0144-32-6111 (市役所代表)

※開庁日には、学校にも事後報告をお願いします。

### 子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなどを相談してください。

電話相談

☎ 0120-3882-56

(無料、毎日24時間対応)

●メール相談

doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

●来所相談

(10~16時、土日・祝日、年末年始はお休みです。)

子ども相談支援センター

札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階

※上記の電話相談で予約してください。

※センターのWebページに「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています。

次のURLからご覧ください。

[http://www.dokyoj.pref.](http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf)

[hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf](http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf)