

上春別小だより

発行人

校長 川村幸樹

「冬の訪れとともに、生活リズムを整えて」

校長 川村幸樹

子どもたちの服装もいつの間にか厚手のものへと変わり、冬の訪れを感じる季節となりました。校庭では、外遊びをする姿が少し減ってきたようにも見えますが、休み時間にはそれぞれが思い思いに過ごし、元気な声が響いています。ふとスケートリンクに目をやると、真っ白に輝き、まるで氷が張っているかのようです。ペンキ塗りにご協力いただいた保護者の皆様に、心より感謝申し上げます。子どもたちがスケートを楽しむ姿を想像すると、今からとても待ち遠しく感じます。



さて、別海町では「早寝・早起き・朝ごはん」の定着を、子どもたちの健やかな成長を支える大切な生活習慣として推進しています。本校でもこれを実現するため、「光・暗闇・外遊び」をキーワードにした生活リズムづくりを呼びかけています。

日中、太陽の光を浴びて元気に体を動かすことで、脳内では「セロトニン」という物質が分泌されます。これが夜になると「メラトニン」に変わり、自然な眠気を促します。その結果、質の高い睡眠が得られ、翌日の集中力や意欲の向上にもつながるのです。

このような生活リズムの改善は、子どもたちの健やかな心と体の成長を支えるだけでなく、学力の向上にも大きな影響を与えます。また、近年問題となっているSNSや動画視聴、オンラインゲームなどの過度な利用を見直すうえでも、大きな効果が期待できます。



これからの季節、室内で過ごす時間が増えていく中でも、ご家庭と学校が手を取り合いながら、子どもたちのよりよい生活習慣づくりを支えていきたいと思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」の実践に、引き続きご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

熊の出没にご注意ください

最近、町内や近隣地域で熊の目撃情報が相次いでいます。学校周辺でも出没の可能性が高まっており、十分な注意が必要な状況です。

登下校の際は、できるだけ集団で行動するよう指導します。スクールバスを利用している児童は、乗車時には待ち時間を減らし、下車後は速やかに自宅へ戻るようご家庭でもお声かけをお願いいたします。

また、早朝や夕方など薄暗い時間帯の外出は控えるようにご指導をお願いします。

学校では、引き続き児童への安全指導を徹底するとともに、熊の出没情報や注意喚起を一斉メールで随時お知らせいたします。配信された情報については、必ずご確認ください。

地域全体で子どもたちの安全を守るために、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【学校ブログでも学校だよりを配信しています】

★本校ブログ★

右のQRコード
またはアドレスから
ご覧いただけます。



上春別地区文化祭 11月1～2日 別海町芸術文化祭 11月6～9日

まさに「芸術の秋」という音場にぴったりの催しとして、11月1、2日は上春別地区文化祭が地域センターで、そして11月6～9日は別海芸術文化祭がみなくろで行われました。別海町芸術文化祭では上春別小学校の児童が出品した作品が16品も入賞しました。特別賞として■■■■さんが絵画の部で町長賞、■■■■さんが工作の部で町長賞、■■■■さんが手芸の部で実行委員長賞を受賞しました。おめでとうございます。どの作品も素晴らしかったです。

サーモンパーク見学（1・2年） 森永乳業見学（3・4年）

11月7日に1・2年生が生活科、国語の学習で標津サーモンパークへ行きました。また、11月17日に3・4年生が社会科の学習として森永乳業の見学をしました。それぞれの学習の目的に合わせて、実際に見たり聞いたり触れたりできる体験的な学習をたくさん取り入れています。体験することによって、学びが深まり、より実感を伴った理解につなげる学習に取り組んでいます。



大盛況！ 全校遊び チャレンジランキング 11月21日（金）

児童会保健委員会の企画で、全校チャレンジランキングを行いました。はして大豆運び、空き缶積み、新聞記事の中からひたすら「の」を探し出すゲームなどが準備されていました。どのチャレンジも大人が本気になってもすんなりは子どもたちに勝てないゲーム性があり、大変盛り上がりしました。こうした企画を児童が自ら考えて実現させる活動を通して、人とかかわり方を学んだり、成功できたことで自信がついたり、何よりも学校が楽しいと感じて「明日も行きたい！」というきっかけになるといいなと思いました。



<https://betsukai.jp/kyoiku/kyusyoku/kondate/kondate07/> 別海町ホームページで来月の献立をお知らせしています。更新は毎月10日頃されています。学校だより発行以前に知りたい方はご確認ください。

<令和7年度 12月行事予定> バス時刻 ①14:10学校発 ②14:50学校発

日	曜	行 事 等	給食	バス	日	曜	行 事 等	給食	バス
1	月	リコーダーコンサート（5・6年）	○	12:20	17	水	釧路財務局学習	○	①
2	火		○	②	18	木		○	②
3	水	全校朝会	○	①	19	金	ALT 委員会活動	○	②
4	木		○	②	20	土			
5	金	参観日 ALT	○	①	21	日			
6	土				22	月		○	②
7	日				23	火	2学期終業式	○	13:00
8	月		○	②	24	水	冬休み ～1/15		
9	火	少年芸術劇場10:00～11:00	○	①	25	木			
10	水	元気アップ 学びのたまてばこ（5・6年）	○	①	26	金			
11	木	白鳥号	○	②	27	土			
12	金		○	①	28	日			
13	土				29	月	学校閉庁日		
14	日				30	火	学校閉庁日		
15	月	クラブ活動	○	②	31	水	学校閉庁日		
16	火	冬季中の避難訓練	○	②					

※荒天等により、予定が変更する場合がありますことをご了承ください。