



北本市立南小学校だより

わかみどり

URL <http://minami.city.kitamoto.lg.jp>

令和8年9月号

〒364-0032

北本市緑3丁目387番地

TEL 048-591-4709

FAX 048-591-5802

学校教育目標 **みんな なかよく みどりの学校「かしこく げんきな 南っ子」**

夏休み明け、2学期に向け生活リズムの再起動を

校長 酒井 一昭

長い夏休みが終わり、学校に子供たちの元気な声が戻ってきました。いよいよ2学期が始まりました。9月は新しい習慣をつくるうえでの“助走期間”です。同時に、暑さがまだ残るとともに、学習ペースの切り替えて負担が重なりやすい時期でもあります。生活の整い具合が、学校生活の安定と密接に関わっています。そこで、日頃からご家庭でも取り組んでいただいていることではありますが、改めて次の点についてご確認いただき、意識して取り組んでいただければ幸いです。

(1) まずは「寝る・起きる・食べる」の3本柱をそろえましょう。

就寝・起床を“平日に寄せる”ことが大切。夏休みで遅くなった就寝時刻は、いきなり1～2時間戻すよりも15分ずつ前倒しするのが成功のコツです。朝は窓辺で自然光を浴びると体内時計のリセットが進みます。朝ごはんは“点火スイッチ”、脳と体のエンジンをかける最初の合図になります。夜は消灯1時間前にゲームの電源オフをお勧めします。寝る直前の動画・ゲームは、覚醒度を高め、翌朝のだるさにつながります。家庭内の“就寝前ルール”を決め、親子で一緒に守る姿を見せることが効果的です。



(2) 9月は“心の気圧が下がりやすい”季節。できたことを評価していきましょう。

長期休業後のはじめの時期は心身の不調が出やすく、9月に負担が高まる傾向がある、と言われています。南小でも同じ状況が見受けられます。そこで、いきなり全力疾走を求めるのではなく、必要であれば少し余裕をもって見届けていただければと思います。特に登校再開の初週は、完璧な再始動を求めず、「今日はここまで頑張れたね」とできた部分を評価する声かけをお願いします。

(3) 家庭でできる“やさしい再起動”3つ



① 週予定を「見える化」

行事や提出物を家族カレンダーに共有します。お互いの「見通し」が不安を無くします。

② 朝の“儀式”を固定

起床→カーテンを開ける→水分→朝食→歯みがき→出発、の同じ順番を毎朝続けます。

③ 宿題は“時間で区切る”

「量」ではなく「タイマー方式（15分＋休憩5分）」で取り組む。達成感が積み重なります。

(4) 保護者の皆さまへ——学校生活の円滑な再開へ向けた3つの“合言葉”

○「比べない」…兄弟・友達・過去の自分と比べない。昨日の本人比で評価。

○「決めつけない」…「甘え」ではなく困りごとがある、という仮説から出発。

○「ひとりにしない」…家庭・学校・地域をつなぐ“チーム”で支えます。連絡は早め・短く・こまめに。

9月は子供たちが「新たな気持ちで再スタート」と感じ直せる大切な節目です。子どもに寄り添うことが大切、ということであり、いい加減で怠けてよい、という事ではありません。ぜひご家庭でも、生活リズムの再起動と安心感の土台づくりにご協力ください。

まだまだ暑い日々が続きます。学校では子どもたちが安心・安全に過ごせるよう、子どもたちの幸せのためにしっかりと取り組んでまいります。今後も引き続き、保護者・家庭・地域からのご理解・ご協力をよろしくお願いします。



お知らせ

水泳指導・運動会練習が始まります

昨年度に引き続き、民間委託による水泳指導が行われます。昨年度は1学期からでしたが、今年度は9月から12月までの期間、金曜日に行われます。学年ごとに行い、バス移動・着替えを含め2時間続きの枠で実施します。また、10月17日（土）に予定されている運動会の練習も始まってまいります。

これらの取り組みについては、学年によって順番や時間が異なりますので、学年だより・連絡帳などを通して改めてご連絡いたします。内容を確認の上、必要な準備等をお願いいたします。

給食食器のPEN食器試験運用を開始します

北本市の給食では、平成12年度よりポリカーボネート製食器から強化磁器食器の使用を開始しました。現在では、北本市内すべての小・中学校で強化磁器食器を使用しています。しかしながら、強化磁器は重量が重く、運搬・配膳・洗浄時に割れてしまう事例が多くあるため、食器の破損による食器洗浄中の怪我なども発生しています。

そこで、強化磁器食器からPEN食器への変更を検討するため、2学期から中丸小学校、南小学校及び東小学校の3校の職員室内で試験運用を開始します。

◎PEN食器の特徴：軽く、割れにくい、全国の小・中学校や病院等での使用が拡大している
安全性に優れた樹脂製食器

お問い合わせについては、北本市教育委員会教育総務課総務担当・政策担当（594-5561）へお願いします。

ラーケーション制度の導入（通称：とまちゃんふれあいデー）について

北本市では、これまで10月の第1土曜日を「ふれあい家族の日」として家族とのふれあいを推奨してまいりました。この取組をさらに推進していくため、今年度より児童生徒が保護者とともに校外における体験活動等を企画し、平日に活動できる機会を確保するために、「ラーケーション制度」を導入します。詳細は学校から配布された通知文書の内容をご覧ください。

内 容：保護者の申請によって、児童生徒が登校しなくても欠席としない日を平日に設ける。

なお、各学期に1日とする。（令和8年度は年2日まで、令和9年度から年3日まで）

対 象 者：北本市立小中学校に在籍する児童生徒

実施時期：本年度は、令和8年9月14日から令和9年2月26日まで

実施方法：保護者は実施希望日の1週間前までに、「ラーケーション制度申請」を行ってください。

市教委担当で受け付け、学校で確認後、承認の通知をします。

そ の 他：(1) 学校行事等が予定されている日は取得不可となります。

◎小学校の場合における「ラーケーション制度を実施できない日」

○学校式典行事（始業式・終業式・入学式・卒業式等） ○学力診断のためのテスト実施日

○遠足・校外学習・宿泊学習・修学旅行の実施日 及び 予備日

○検診 検査実施日

○運動会 持久走大会等の実施日及び予備日

○その他学校が指定する日（年間行事計画や学校だより等で学校行事を御確認ください）

(2) 学校での出席簿・指導要録及び調査書の取扱いは「出席停止・忌引等」となります。
理由は「ラーケーション」となります。

(3) ラーケーション制度を実施した場合、学校での当該日の学習内容については、家庭での自習で補完することになります。（学校で補習等は実施しません）

(4) ラーケーション制度の利用有無については保護者の判断となります。必ず取得しなければならないわけではありません。

(5) ラーケーション制度を実施した場合における当該日の事故等については、学校で加入している保険適用の対象外となります。

(6) ラーケーション制度を実施した場合、保護者の方に指定されたアンケートにその都度回答していただきます。