

令和7年12月22日

保護者各位

南城市立百名小学校
校長 竹下 晴康
【 公 印 省 略 】

冬休みについて(お知らせ)

時下、保護者の皆様には、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素から本校教育へのご理解とご協力に感謝申し上げます。

さて、12月26日(金)から令和8年1月5日(月)まで、冬休みとなります。楽しく有意義な連休となりますようお子様の健康面、安全面へのご配慮をよろしくお願い致します。

学校でも学級指導を致しておりますが、ご家庭におかれましても下記の点についてお子様にご指導していただき、安全確保と事件事故の未然防止について、話し合ってくださいようご協力をお願い致します。

記

1. デパートなどの大型店舗や娯楽施設には子どもだけでは行かない。
2. 外出する場合は行き先と、帰る時刻を家族にしっかり伝える。
(暗くなる前に帰宅する)
3. 一人歩きはできるだけ避ける。(不審者対応) ※「いかのおすし」徹底。
4. 自転車の二人乗り等、道路等での遊びはしない。(交通ルールを守る)
5. 道路、公園、学校、地域公共施設等では子どもだけで飲食しない。
6. ゲーム、自転車、お金、飲食物などの貸し借りやおごることはしない。
(金銭・物品トラブルを防ぐため、保護者の許可の下で行う)
7. SNS 等でのネットトラブルに気をつける。

※令和8年1月6日(火)は、3学期の始業式です。
通常通りの登校で、4時間授業(給食なし)です。

長期休業で基本的な生活リズムを崩さないためのポイント

長期休業(夏休みや冬休み)は、子どもたちが学校という「強制力の伴う枠組み」から外れる時期です。この期間に生活リズムが崩れてしまうと、休み明けに学校へ戻る際、身体的・精神的な負担が非常に大きくなってしまいます。

そうならないために家庭で意識していただきたいポイントを、「3つの柱」に整理してお話しします。

1. 「起きる時間」を固定する(アンカーを打つ)

生活習慣を維持する最大のコツは、寝る時間よりも「朝起きる時間を固定すること」です。

太陽の光を浴びる: 朝起きてすぐに日光を浴びると、脳内でセロトニンという物質が作られ、その約 14~16 時間後に眠気を誘うメラトニンに変わります。

「休日の朝寝坊」は 1 時間まで: 普段より 2 時間以上遅く起きると、時差ボケのような状態(ソーシャル・ジェットラグ)になり、自律神経が乱れやすくなります。

アドバイス: 「〇時に寝なさい！」と叱るよりも、「〇時にカーテンを開けるよ」という約束の方が、子どもも親も実行しやすいです。

2. 「空白の時間」に小さなルーティンを作る

学校に行かない日は、1 日の中に「何をしていたかわからない時間」が増えます。この空白が、ダラダラとしたスマホ視聴やゲームの長時間化を招きます。

午前中の「脳の黄金時間」: 午前中に、宿題や読書など、少し頭を使う活動を 20~30 分だけでも組み込みましょう。

お手伝いを「仕事」にする: 「お風呂掃除」「新聞取り」「花の水やり」など、毎日必ずやる役割を一つ作ることで、生活に「節目」が生まれます。

3. 「デジタルとの距離」を再確認する

長期休業中に最も崩れやすいのが、メディアとの接触時間です。

「寝る 1 時間前」のオフ: ブルーライトは脳を覚醒させ、深い眠りを妨げます。

場所を決める: 自分の部屋で隠れて使うのではなく、リビングなどの共有スペースで使うルールを徹底しましょう。

保護者の皆様へ:完璧を目指さないで

最後に大切なお願いです。

保護者の方も、休みの日くらいゆっくりしたいですよね。「100 点満点の規則正しい生活」を目指す必要はありません。もし、夜更かしをしてしまった日があっても、翌朝に「あーあ、ダメだったね」と責めるのではなく、「今日は朝ごはんを一緒に食べて、リズムを戻そう！」と前向きに切り替えることが、子どもの自己肯定感を守るとともに、その後の指導に繋がります。