

# 78期生 学年通信

大阪市立矢田中学校  
令和7年 2月 5(水) 発行

## 「ちがうってステキ！！」

先週、29日(水)・30日(木)は学年で「**障がい理解教育**」について2日間学びました。29日は「発達障がい」に関する内容のドラマを教室で視聴しました。主人公が就職先が決まったものの、なかなか自分の仕事が思うようにできず、周りに冷たくされ、次第に孤立していく状態。そんななか、理解してくれる仲間、家族の支えもあり、自分の得意な世界で活躍できる世界を、手探りで探していく内容でした。

### 「30日(水)の様子です」→

東住吉支援学校の先生に講話ををしていただきました。人にはどうしても苦手なこと、得意なことがある。

※優先順位が決めれない。

※見通しがもてない。

※好きなことに集中しすぎる。

自分だったら、相手にどういう風に分かりやすく伝えるか?など他者と関わるなかでどういう風にコミュニケーションをとるのがいいのか?グループ活動も通した学びの場でした。グループ活動のテーマは



「台本を読むのが苦手な中学3年生のトムと一緒に

短編映画を作りましょう。どうやってトムと一緒に映画を完成させますか?」

【出てきた意見として…】

※台本を録画して音声で聞いてもらう。

※動画を作って見せる。

※トムと一緒にセリフを考える。

※セリフのない映画を考える。

などの意見がありました。卒業後の4月から、新たな場所でたくさんの出会いがあると思います。

「**相手を思いやる**」ことができる。そんな78期生であってほしいです…。



# 体内時計を正常に動かそう

夜眠れなかったり、翌朝すっきり起きることができなかつたという経験はないですか？これには、体内にある時計が関係していると言われています。

今回は、体内時計についてのお話をしたいと思います。

次の3つの項目のうち、どれかあてはまりますか？

①時差ぼけになったことがある。



②休みの日はお昼過ぎまで寝ている。



③就寝時、布団に入ってスマートフォンを触っている。

この体内時計、最近の研究で普段規則正しい生活を送っていても、休日前夜に夜更かしなどで起床時間がずれると、体内時計が乱れ、時差ボケのような症状が起こることが分かつてきました。そうなると睡眠不足解消にと思って、たくさん寝ても逆効果になることもあるんです。そうならない為には、起床時間は2時間以上ずらさず、もし睡眠不足だと感じたら30分以内の短い昼寝をすることをオススメします。一度できてしまった体内時計のズレを治す方法は「食事をとること」「光を浴びること」です。逆に寝る前のスマートフォンの操作によるブルーライトの光は、「体内時計に影響を与えやすい」と言われています。皆さんも、体内時計を整えてみてはいかがでしょうか？

管理栄養士 橋本 恵 「ACTION DREAM No.24」より抜粋

## 【2月の予定】

- 2月 3日[月] 多文化共生教育（6限）  
2月 6日[木] 生徒議会（放課後）  
2月 10日[月] **私立入試**  
※11日[火]…一部、面接など実施校あり  
2月 12日[水] 情報モラル教育（6限）  
2月 14日[金]～ **公立特別選抜 出願**  
2月 17日[月]～19日[水] 45×4限  
※午後 進路懇談（公立一般選抜用）  
2月 20日[木]-21日[金] **公立特別選抜 入試**  
※21日…実技試験・面接  
2月 28日[金] 油引き

## 2月5日から

- 私立入試まで **5日**  
公立特別選抜まで **15日**  
公立一般選抜まで **33日**  
**卒業式まで学校に来る日は 25日**

