



八高支スクールライフ

青森県立八戸高等支援学校
発行：令和7年12月19日
第9号

習慣づくりとデジタル活用

私事ですが、半年ほど前から、1日のどこかで20~30分程度のランニングまたはウォーキングを続けています。疲れているときは「10分歩けばOK」という低いハードルにしていることや、ランニングアプリが走った場所や距離、タイムを記録してくれ、さらに画面越しにほめてくれるというちょっとした嬉しさもあって、習慣として定着してきました。

実は、教員になってから運動を続けたいと思いながら三日坊主を繰り返していました。今回続けられている理由はいくつかあると思いますが、ランニングアプリをうまく活用できたことが大きいと感じています。（タイムや距離を計測してくれるだけでなく、まさかほめてくれるとは思いませんでした！）アプリを活用することが「続ける工夫」となり、新しい楽しさにもつながりました。

八高支の生徒の皆さんを見ていると、スポーツやイラスト、楽器など多様な趣味をもち、アプリや動画で学びながらスキルを伸ばしている人も多く、本当に素敵だと思います。

これまでスマートフォンを十分に使いこなせていませんでしたが、この経験を通して便利さや楽しさを少し実感できるようになりました。生徒の皆さんのが興味を広げるために上手に活用している姿に励まされ、私も生活を前向きにする使い方に挑戦していきたいと思っています。

（研修部主任 岩岡）

産業現場等における実習（12月1日～）

普通科1年6組では、12月上旬、初めての産業現場等における実習に参加しました。

それぞれの実習先では、犬用のクッキー作りや、コーヒードの選別、野菜の袋詰め等、様々なことを経験させていただきました。

生徒たちは、慣れない環境の中でも、自分から挨拶をしたり、教えていただいたことを意識して作業に取り組んだりしていました。

仕事をする大変さや、これから自分に必要な力を知ることができ、一人一人にとって大きな一歩となる実習になりました。（山形）



産業科2学年 修学旅行（12月2日～5日）

京都・大阪方面に修学旅行に行ってきました。

1日目…新幹線を乗り継ぎ京都に到着。ジャンボタクシーで金閣寺へ。タクシーの運転手さんが、京都市や金閣寺の案内を丁寧してくれました。2日目…京都市立東山総合支援学校との交流。国立博物館の観光案内をしていただきました。午後は自主研修で班ごとの活動。4グループに分かれ、事前に計画したコースで京都を満喫することができました。3日目…開園と同時にUSJの中へ。アトラクションをメインに楽しむグループ、買い物やショーを楽しむグループなど、それぞれが園内の混雑状況に合わせて次の動きを確認しながら楽しんでいました。

4日目…通天閣を背に集合写真を撮り、グリコの看板がある戎橋まで移動。道頓堀商店街で買い物をしました。

夕刻になると肌寒くなる日もありましたが、体調を崩すことなく、全員、元気に帰つてくることができました。

（久保）



「目指せ！歯磨き名人！！」（11月28日）

毎日、給食後に歯磨きをしていますが、歯磨きってなかなか難しいですよね・・・

ということで、普通科3年8組では、自分の歯磨きができるかどうかを見直すための学習をしました。歯の汚れは目に見えず、自分が磨けているのかどうかが分かりづらいため、市販の歯垢の染め出し液を使いました。目で確認しながら、ピンク色に染まった汚れの部分を鏡で見ながらブラッシング。友達と顔を見合わせて思わず笑い合う場面も。

「こうやればいいのか！」という声もあるなど、白くなつた自分の歯を見て、皆満足そうでした。

（櫻井）



○冬季休業日は、12月24日（水）～1月12日（月）です。

○新年の授業は1月13日（火）に始まります。給食なしの12：00下校です。

○「冬休みの過ごし方について」を確認し、規則正しい生活と継続した運動を心がけ、健康管理に努めましょう。