



中央ウェイ

5月号

創立20周年にあたって

副校長 田村 香

新しい生徒と教職員を迎えて、中央ろう学校の7年度がスタートしました。緊張していた顔も少し緩み、わさわさしていた空気も少しずつしっとりしてきて、改めて、新しい年度が始まったことを実感しています。生徒、教職員、PTA、地域の皆様とこの1年間どのように作り上げていけるか、と楽しみにしています。どうぞよろしく願いいたします。

10月に本校は創立20周年を迎えます。記念誌を発行し、皆様と本校の20年の歩みを振り返りたいと思います。記念誌にはPTAの皆様にも御協力いただき、先日撮影した全校写真も掲載する予定です。20年間を凝縮した記念誌にしたいと思いますので楽しみにしててください。

私事ですが、この春から手話講座に通い始めました。私は他のろう学校にも勤務していた経験があり、その時には手話サークルにも通っていたこともありますが正式に継続して学ぶことがないまま現在に至っていました。今更習うのも少し気が引けますが、気持ち新たにがんばろうと思っています。

手話講座に通おうと思ったきっかけは、3年前に本校に着任した時に感じたことが理由の一つです。約10年振りにろう学校に着任して、生徒のコミュニケーションの環境が大きく変わっていることを感じました。かつては、児童・生徒は音声と手話を併用することがほとんどでした。3年前の本校着任時に、生徒のコミュニケーション方法が多様になっており、教職員もそれに対応していることを知りました。障害教育をはじめ多様性についての捉え方も変化していることも影響していると思いました。また、今まで使ったことのない手話も使われていました。手話も時代によって変わることは知っていましたが、自分の手話が古くなっていることに改めて驚きました。考えてみれば当然です、手話は言語ですので、時代によって変化し、世の中の動向の影響を受けます。また地域、国によって異なるものです。私のオールドスタイルの手話と手話を取り巻く環境の知識のアップデートが必要だと思いました。

もう一つのきっかけは、職場以外で手話に興味ある人につながりたいと思ったことです。手話を学びたい人は近年増加していると聞きます。どんな方が手話に興味をもっているのか知りたかったのと、微力ながらも私が発信できることもあるかもしれないと考えました。初回の講座では、一人一人が自己紹介と手話講座に申し込んだきっかけを話しました。お客様で聴覚障害の方がいらっしゃる方、テレビドラマがきっかけの方、言語として興味がある方、デフリンピックに携わっている方、実に様々でした。皆さんとつながることを通して新しい手話の世界、聴覚障害を取り巻く環境の広がりにも少しでも携われたらと思います。

創立20年という節目に歴史を振り返るとともに、皆さんと一緒に新しい歴史を紡いでいきたいと思っています。よろしく願いいたします。

新年度が始まり、学校生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。5月には今年度最初の考査があります。生徒の皆さんにとって、考査は日々の学びの成果を確認する大切な機会です。今回は、勉強方法に悩んでいる人や、苦手な教科に手がつけられない人に向けて、いくつかのヒントをお伝えします。勉強の仕方に悩むお子様をもつ保護者の皆様にも、ぜひお読みいただけますと幸いです。

① 効果的な勉強方法を見つけるには

勉強には「これが正解！」という一つの方法はありません。大切なのは、自分に合ったやり方を見つけることです。例えば、視覚的な情報が入りやすい人は、色分けしたノートや図表を使うと理解が深まりやすくなります。短時間に集中して取り組むタイプの人は、タイマーを使って「25分勉強→5分休憩」を繰り返す「ポモドーロ・テクニック」もおすすめです。友達と問題を出し合ったり、誰かに説明したりすることで記憶が定着する人もいます。自分に合う勉強法を知るためには、まずいくつかの方法を試してみることが大切です。やってみて「覚えやすい」「理解しやすい」と感じた方法が、あなたにとっての正解に近い勉強法です。

② 勉強の仕方が分からないときは

「何から始めればいいのか分からない」「どうやって勉強すればいいのか分からない」という意見もよく聞きます。そんなときは、まず「今日やること」を具体的に書き出してみましょう。例えば、「英単語を10個覚える」「数学のワークP.30の問題を解く」のように、すぐに取りかかれる内容に分けてみると、勉強のハードルが下がります。また、「分からないところをそのままにしない」ことも重要です。分からないと感じたら、すぐに質問できるように、ノートに印をつけておきましょう。あとで先生や友達に聞いたり、再度調べ直したりする習慣が、理解の深まりにつながります。

③ 嫌いな教科を後回しにしない工夫

苦手な教科ほど「あとでやろう」と思いがちです。しかし、後回しにしていると、いつまでも手がつけられず、不安だけが大きくなってしまいます。そんなときは、あえて一日の最初に苦手な教科に取り組んでみましょう。朝の時間や集中力の高いときに苦手教科を片づけると、気分もすっきりして他の教科にも集中しやすくなります。また、好きな教科とセットでスケジュールを立てるのも効果的です。「数学を30分やったら、次は好きな英語をやろう」といった工夫で、モチベーションを保つことができます。

考査は、自分の努力を試す良い機会です。点数だけに一喜一憂せず、「できたこと」「まだ足りないこと」を見つけることが成長につながります。今回のヒントを参考にしながら、少しずつ自分に合った勉強スタイルを身につけていきましょう。私たち教員も、皆さんの努力を応援しています。また、保護者の皆様にはぜひ、お子様が考え、決め、努力している様子を温かく見守っていただけますと幸いです。

補聴器相談について

自立活動委員会 景山

5月の補聴器相談日についてお知らせします。補聴器等のことで御相談がありましたら、学校の自立活動担当までお問い合わせください。

☆5月の補聴相談予定☆

来校業者	日付
ワイデックス（ブルーム）	5月27日（火）
リオン	5月20日（火）
WP	5月15日（木）



保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

みなさん、新しい学年での生活には慣れましたか？

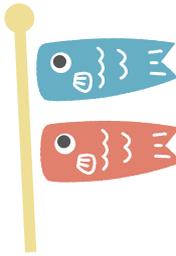
新学期がスタートして約1カ月、緊張はほぐれてきたとは思いますが、そろそろ疲れが出てくるころです。5月は気温の変化が大きい時期です。体がついていかず、体調をくずしてしまうこともあります。自分の健康を維持するためのベースを固めましょう。

5月の保健行事

8日(木) 内科検診 3・6年 14:20～	20日(火) 尿検査2次1回目 10時まで
8日(木) カウンセリングデー 14:45～	27日(火) 心臓・結核検診 1・4年 9:50～
14日(水) 歯科検診 高等部 9:50～	28日(水) 歯科検診 高等部 9:50～
15日(木) カウンセリングデー 14:45～	29日(木) 耳鼻科検診 全校 9:50～
19日(月) 尿検査2次1回目 10時まで	29日(木) こころの健康相談 14:00～

5月の保健行事

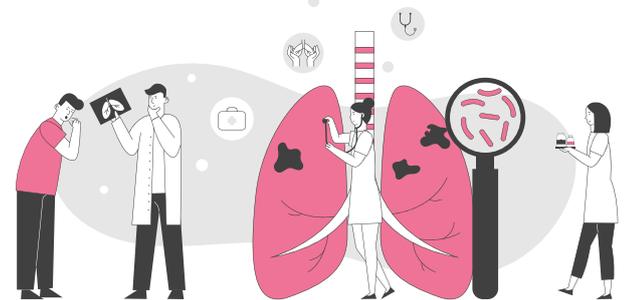
**病気の予防と
早期治療に努めよう**



健康診断の結果から **生活** を **ふり返** ろう

健康診断は、自分の健康状態を知り、健康な学校生活を送ることができるよう毎年定期に行っています。成長には個人差がありますが、思春期の今が最も成長や変化が著しい時期です。

人と比べる必要はありませんが、自分の成長に関心をもっておくことは大切です。健康診断を自分の生活を見直すチャンスにして、健康づくりに役立ててください。検査の結果、受診が必要とされた場合には受診のお知らせをお渡しします。その際は、早めに受診をして快適な学校生活を送れるようにしましょう。



日本スポーツ振興センター災害給付制度について

災害給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校管理下」の範囲

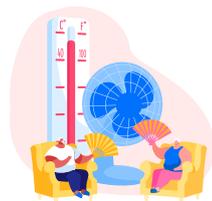
1. 各教科授業や校外学習、修学旅行、掃除などの特別活動中
2. 部活動など学校の教育計画に基づく課外活動中
3. 休憩時間、昼休み、始業前、放課後
4. 登下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷(捻挫・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円(本人負担額1,500円)以上の場合に給付対象になります。詳細については保健室までお問い合わせください。

暑熱順化で熱中症を予防しよう！

みなさんは、熱中症はどんな時にかかると思いますか？じつは、夏の暑い時期だけではなく気温が上がり始める夏の時期にも体が暑さに慣れておらず、熱中症になる危険性があります。



こんな日は熱中症になりやすい



急に熱くなった日



梅雨の晴れ間



梅雨明けで気温が高くなったとき

急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。そこで大切なのが**暑熱順化**。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉の通り「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱順化ができていない時



- ・汗をうまくかけない
 - ・血管から熱を逃しにくい
- 熱中症になりやすい**

暑熱順化ができている時



- ・汗をかきやすい
 - ・血管から熱を逃しやすい
- 熱中症になりにくい**

暑熱順化の3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことを2週間ほど継続して続けることが大切です。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



コツ① 運動時は強度を少しずつ上げる & 運動不足の場合はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識するといいでしょう。

コツ② 家で楽しめる筋トレをしてみよう！

室内でできる筋トレも軽く汗を流すにはおすすめです。いきなり激しいトレーニングではなく、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがおすすめです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのもいいですね。



コツ③ ゆったり湯船につかろう

シャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなります。



こまめな水分補給も忘れずに！





東京都立中央ろう学校
 校長 石田 節恵
 栄養士 本道 紀子

入学式、始業式から早くも1か月がたちました。新入生、転入生の皆さん、学校生活には慣れてきましたか。給食は、美味しく召し上がっていただけているでしょうか。新しい環境でのワクワク感と緊張感が、給食を召し上がっている様子からもうかがえ、こちらも、背筋が伸びる思いで給食業務にあたっています。

さて、この時期は、4月の緊張感が少し緩んでくることや、連休で不規則になりがちな生活リズムのために、心身ともに疲れが出やすくなります。加えて、夏のような暑い日も増えてきます。まだ身体は暑さに慣れていないので、体調管理には十分気を付けたいですね。

早寝早起きの規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な休養と睡眠、こまめな水分補給、それから手洗いとうがいを心がけ、元気に毎日を過ごしたいですね。



* 5月の献立から *

5月は、春が旬（しゅん）の食材を使った料理を多数ご用意します。“旬”は、野菜や果物が、自然の中で普通に育った時の収穫期や、魚がたくさん獲れる時期のことです。食べ物によってその時期は異なりますが、一年中出回っているものでも、旬の時期は、おいしく、栄養も豊富です。旬のものを食べて、その風味を味わい、自然の恵みや四季の変化を感じてみてくださいね。

- **初鯉（はつがつお）**

初鯉のにんにく竜田揚げ
 （8日）



- **さやえんどう**

春野菜うどん（14日）
 など



- **グリーンアスパラガス**

パプリカとアスパラの
 サラダ（8日）など



- **筍（たけのこ）**

筍ご飯
 （2日）など



- **うどん**

五月汁
 （8日）
 など



- **よもぎ**

よもぎケーキ
 （8日）など



- **空豆（そらまめ）**

鶏肉梅しそ焼きの
 付け合わせ（14日）

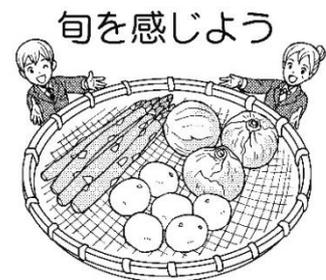


- **ぜんまい**

ビビンバ風ご飯
 （21日）など

- **グリンピース**

グリンピースご飯
 （1日）など



旬の食材を使った料理とともに、
 『らんちポスト』に届いたリクエストにお応えしたメニューや、
 食に関する記念日にちなんだメニューなどもご用意します。
 どうぞお楽しみに！





日	曜日	献立	牛乳 (たんぱく質)	1群 (無機質)	2群 (無機質)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g)
1	木	グリーンピースご飯 カレイの野菜あんかけ さっぱりサラダ 味噌汁 抹茶ミルクゼリー 八十八夜	○	かかれい 蒲鉾 油揚げ	牛乳 アガー クリーム	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 大根葉 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ 大根 グリーンピース もやし ねぎ 枝豆 白菜 えのき 椎茸	米 里芋 小麦 片栗粉 三温糖 上白糖	油	775 35.5
2	金	豚肉の利休焼き♪ 豆もやしとわかめのサラダ けんちん汁 4年生 自立活動見学	○	油揚げ 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	たけのこ きゅうり 枝豆 大根 もやし ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ 椎茸	米 小麦 こんにやく 三温糖	油 ごま	769 35.1
7	水	コーンチキンピラフ タンダーチキン パプリカとアスパラのサラダ 豚肉とトマトとレタスのスープ	○	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 水菜 さやいんげん 赤ピーマン トマト 青ピーマン グリーンアスパラ	玉ねぎ キャベツ エリンギ 黄ピーマン とうもろこし レタス グリーンピース 白菜 レモン 椎茸	米 小麦 上白糖	油 バター	821 36.7
8	木	ご飯 初鰯のにんにく竜田揚げ 野菜の柚子香和え 五月汁 よもぎケーキ 2年生 移動教室	○	かつお 卵 鰹節 油揚げ	牛乳	小松菜 三つ葉 にんじん さやえんどう よもぎ	スナップえんどう 白菜 レモン キャベツ たけのこ うど	米 小麦 片栗粉 小麦粉 上白糖	油 バター	760 37.3
9	金	きんぴらトースト♪ 花野菜のクリームシチュー コールスローサラダ 2年生 移動教室	○	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん 万能ねぎ ブロッコリー	ごぼう しめじ きゅうり れんこん カリフラワー エリンギ グリーンピース 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム 白菜 グリーンピース	パン 上白糖 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	油 バター	857 39.6
12	月	かやくご飯 かじきのポテト焼き♪ 鉄骨サラダ 味噌汁 かぼちゃプリン ごぼうの日	○	油揚げ 生揚げ 竹輪 めかじき	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ クリーム ひじき アガー	にんじん ほうれん草 さやえんどう かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 枝豆 なめこ 白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき 椎茸	パン 上白糖 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	油 マヨネーズ	763 38.0
13	火	ご飯 ユーリンチート 豆腐とタコの中華サラダ わかめと卵のスープ	○	鶏肉 たこ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 万能ねぎ	ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき 椎茸	米 三温糖 上白糖 ごま 里芋 こんにやく じゃが芋	油 ごま	816 35.6
14	水	春野菜うどん 鶏肉の梅し焼き 小豆入り芋ようかん	○	豚肉 蒲鉾 なると 鶏肉	牛乳 寒天 クリーム	にんじん さやえんどう しそ葉	白菜 うど 玉ねぎ 椎茸 大根 ねぎ もやし そらまめ たけのこ	うどん さつま芋 三温糖 甘納豆	油	787 34.9
15	木	ウインナーピラフ 南瓜とじゃが芋のグラタン 野菜のピクルス風 白菜のスープ ピチヨーグルト 2年生 移動教室 給食高のみ 幼稚園東ろう校上 給食高のみ	○	ウインナー 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン かぼちゃ 水菜	玉ねぎ かぶ しめじ 黄ピーマン マッシュルーム きゅうり グリーンピース 白菜 エリンギ 桃	米 はちみつ 小麦 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 バター	874 31.0
16	金	ハヤシライス 青豚ときこのサラダ ジュリエンスープ	○	牛肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 水菜	玉ねぎ えのき マッシュルーム キャベツ グリーンピース エリンギ しめじ	米 小麦 小麦粉 三温糖	油 バター	782 30.0
19	月	ご飯 酢豚 なすの和え物 かぶと鶏肉の中華スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にら チンゲン菜 かぶ葉	玉ねぎ ねぎ たけのこ かぶ 椎茸 しめじ なす キャベツ	米 上白糖 小麦 大麦 じゃが芋 片栗粉 三温糖	油 ごま	771 32.4
20	火	ガーリックチーズフランス チキントマトシチュー ごぼうサラダ いちごミルクゼリー	○	鶏肉	牛乳 アガー チーズ クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ カリフラワー マッシュルーム グリーンピース セロリ ごぼう いちご しめじ きゅうり キャベツ もやし	パン 小麦粉 じゃが芋 三温糖 上白糖	油 バター ごま	822 31.3
21	水	ピピンパ風混ぜご飯 シヤモの和風ピザ焼き めかぶとイカのサラダ もやしと鶏肉の中華スープ	○	牛肉 豚肉 いか 鶏肉	牛乳 ししやも チーズ めかぶ	にんじん 水菜 万能ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 小松菜	もやし 白菜 ぜんまい しめじ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 小麦 小麦粉 上白糖	油 ごま マヨネーズ	803 41.1
22	木	とうふ飯 筍と鶏肉の卵焼き 青菜としらすのお浸し 豚汁 果物(冷凍みかん)	○	豚肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ ねぎ 椎茸 みかん キャベツ 舞茸 ごぼう 大根	米 小麦 小麦粉 三温糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	808 38.8
23	金	枝豆とじゃこのご飯 ジャンボ揚げ餃子♪ 3色ナムル わかめと豆腐のスープ	○	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にら 万能ねぎ にんじん ほうれん草	枝豆 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 小麦 小麦粉 三温糖 上白糖	油 ごま	826 35.0
26	月	長崎ちゃんぽん 鶏肉のレモンステーキ メロンかんざらし 長崎県料理	○	豚肉 えび 蒲鉾 いか さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	椎茸 レモン 白菜 メロン キャベツ もやし 玉ねぎ	ちゃんぽん麺 三温糖 上白糖 片栗粉 白玉粉 中ざらめ	油 バター	807 38.7
27	火	ドライカレー ツナと小松菜のサラダ 大根と白菜のスープ ぶどうゼリー 小松菜の日	○	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 青ピーマン 大根葉 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 グリーンピース えのき 枝豆 ぶどうジュース キャベツ 大根	米 小麦 小麦粉 春雨 上白糖	油 バター	862 31.9
28	水	大根めし みそチキンカツ イカと野菜のごま酢和え すまし汁	○	鶏肉 卵 いか 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 大根葉	大根 椎茸 キャベツ もやし えのき 白菜	米 小麦 小麦粉 パン粉 三温糖	油 ごま	795 34.8
29	木	わかめと青菜のご飯 肉豆腐 干種和え 沢煮梅 草だんご こんにやくの日	○	豚肉 牛肉 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 よもぎ にんじん ほうれん草 三つ葉 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸 グリーンピース キャベツ	米 こんにやく 小麦 白玉粉 上白糖 しらたき 三温糖	油 ごま	834 38.7
30	金	キムチチャーハン 鮭の香味だれかけ 白菜の甘酢和え 具だくさん中華スープ	○	豚肉 さけ 鶏肉	牛乳	万能ねぎ にら しそ葉 にんじん チンゲン菜	ねぎ えのき 椎茸 しめじ 白菜 キムチ とうもろこし 玉ねぎ 冬瓜 白菜	米 じゃが芋 小麦 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖	油 ごま	764 38.4

♪「らんちポスト」に届いたメニューです。 ※食材等の都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※都合により変更になる場合があります。

令和7年度 5月予定

日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	木	★学部集会 ■安全指導日 火曜授業デー①	英語		高:7限なし
2	金		英語		自立活動見学会(4年)
3	土	憲法記念日			第1回全統共通テスト模試 (6年)
4	日	みどりの日			
5	月	こどもの日			
6	火	振替休日			
7	水		理科	サポートスタディ①	高生徒総会⑥
8	木	内科検診(3, 6年)14:20 カウンセリングデー14:45～	理科	2年移動教室①	
9	金	△生徒朝会	理科	2年移動教室②	
10	土				都ろう春季バレー(葛飾ろう) 都ろう春季野球(上野原)
11	日				第1回全統記述模試(6年)
12	月	避難訓練 個人面談開始 部活なし週間始(中高)	社会		
13	火		社会	中3高等部体験	
14	水		考査	サポートスタディ②	歯科検診(高)9:50
15	木	カウンセリングデー14:45～	考査	中関東壘陸上(駒沢)	
16	金	本校中3高等部体験 尿検査2次容器配布 個人面談終了	考査		
17	土				
18	日				第1回全統記述模試(4年) 第1回全統高2模試(5年)
19	月	尿検査2次(10時まで)	考査	サポートスタディ③	
20	火	尿検査2次(10時まで)	考査		
21	水	■中高5月考査① 中高短縮⑤⑥	考査	5月考査① 短縮⑤⑥	5月考査① 短縮⑤⑥
22	木	■中高5月考査② 高短縮⑤⑥	考査	5月考査②	5月考査②短縮⑤⑥
23	金	■高5月考査③	学年	△中学部生徒総会⑥	5月考査③
24	土				
25	日				
26	月		国語		
27	火	心臓結核検診(1, 4年及びR6年度欠 席者)9:50	国語		
28	水		国語	歯科検診(中)9:50 サポートスタディ④	
29	木	耳鼻科検診(全学年)9:50 こころの健康相談14:00	国語		
30	金	△生徒朝会	国語		筑波技術大学出前授業 (4・5年)
31	土				