



中央ウェイ

7月号

「自分自身にお疲れ様のご褒美を」

主幹養護教諭 本諏訪 美幸

中央ろう学校の一大イベントである体育祭も無事に終わり、暑さも夏本番となってきました。体育祭当日は天候にも恵まれ、暑い日差しの中で活気にあふれ、たくさんのエネルギーを感じる時間でした。

毎年、体育祭の練習開始頃から保健室では、怪我の対応なども増える時期となります。体育祭練習の合間に来室した生徒から、今どんな競技の練習をしているか、どんなタイミングで怪我が起きたか。などの話を聞きながら、体育祭に対してひとりひとりがどんな想いで体育祭と向き合っているのか、体育祭の何を楽しみにしているか等を聞く事ができます。

中央ろう学校の体育祭は、ご存じの通り中学部と高等部が一緒になり、赤・白・青の3つの団を作ります。普段、関わる事の少ない学部の先輩・後輩ともたくさん話、関わる事ができたのではないのでしょうか。中でも、応援合戦では演技の構成や練習内容も含め、上級生が下級生を率先して指導する形です。活動の中では、それぞれの配慮すべき点にも気を配り、構成を考えてまとめていく。とても大変な活動だと思います。限られた準備期間と練習の中でそれぞれが個性的な応援合戦をまとめていく姿を見て、どの団もとても素晴らしい演技に、今年も感動するばかりでした。そんな体育祭ですが練習では、楽しい事ばかりではなく、辛い事もたくさんあったと思います。特に運動が苦手な人にとっては、楽しみにできない行事かもしれません。しかし、実際に体育祭を通して、心には必ず何か残るものがあり、ひとつの経験として、自分自身を少し成長させてくれる時間になったのではないのでしょうか。私自身も高校時代の体育祭は、応援団の練習が厳しく、裸足で校庭を走り回り、足の裏の皮が剥けても練習が続く（時代を感じる思い出です）…など、体育祭でしか経験ができない時間であり、今では大切な思い出です。

みなさんは体育祭本番を終えて、どんな事を感じたのでしょうか。

毎日の時間の過ごし方は、同じ人なんて一人もいませんし、どう時間を過ごしていくかの正解はありません。辛い経験も、楽しい経験も、自分自身の捉え方、考え方次第で柔軟に変化していくものだと思います。体育祭での経験も日々の小さな出来事も、色々な事を毎日を経験します。今すぐにでも大人になりたい。と思う瞬間もあると思いますが、学生時代の記憶はとても濃い思い出として残り、いつか社会に出た時にも、自分自身に力を与えてくれる糧となると思います。

学校では「毎日、忙しい。」そんな言葉をよく聞きます。自分が思うよりも、行事の後には頑張りすぎて疲れている人も多いです。

大きな行事を終えて、ほっと一息休憩を入れ「お疲れ様」と自分自身を甘やかして、心と身体を休められるご褒美の時間を少しでも過ごしてください。

「自ら未来を切り拓く力を育む進路指導」

進路指導部 増澤 智恵

本校では中高一貫教育の強みを生かし、中学部から高等部までの6年間を通して、一貫した進路指導を行っています。特に高等部の3年間では、進路に関する様々な情報を取捨選択しながら、自ら主体的に判断し、自分のキャリアを形成していく力——いわゆるキャリアプランニング能力の育成に力を入れています。

今回はその一環として実施した、2つの教育活動についてご紹介いたします。

まず、5月30日に筑波技術大学の先生方をお招きし、高等部1・2年生を対象とした出前授業を実施しました。当日は産業技術学部から2名の先生にお越しいただき、大学全体の概要に加え、産業情報学科の模擬授業を行っていただきました。生徒たちは大学での学びの雰囲気を感じ取りながら、真剣な表情で授業に臨んでいました。質疑応答の場面では、「在学生はろう学校出身者と地域の高校出身者のどちらが多いですか?」、「先生から見た筑波技術大学の魅力は何ですか?」といった具体的な質問が出るなど、自身の将来を見据えた意欲的な姿が見られました。普段の授業では得られない貴重な学びの機会となりました。

次に、6月18日には高等部2年生を対象に、進路見学の事前学習の一環として、シャープ特選工業株式会社によるキャリア教育のオンライン出前授業を実施しました。今回は、同社が制作した動画教材を視聴しながら学習を進めました。動画では、実際に企業で働いている聴覚障害のある社員の方のお話を通して、「働くことの意義」について分かりやすく紹介されていました。内容は、「世の中は誰かの“働く”でできている」という視点から、働くことの価値や目的、人々の生活を便利にしたり笑顔にしたりすることの意義について語られていました。また、将来働くために今からどのような準備ができるかという点については、「就労準備性ピラミッド」の考え方が紹介され、自分自身の現在地を見つめ直す良い機会となりました。生徒たちは視聴後のワークシートを通して、「働くことは誰かの役に立つことだと分かった」「今できることを少しずつ積み重ねたい」などの感想を記しており、それぞれの視点で“働くこと”の意味について考えることができたようです。

これら2つの活動を通して、生徒たちは自身の興味関心に直結する情報だけでなく、一見すると直接的には関係がないように思える情報からも、多くの学びを得ていました。そうした情報を取捨選択し、自分の状況に置き換えて理解し、進路選択の材料として活用する力は、将来社会で生きていくうえでも極めて重要な力です。今後もこうした体験的な学びの機会を通じて、生徒一人ひとりが「自ら未来を切り拓く力」を育んでいけるよう、進路指導部一同、力を尽くしてまいります。

筑波技術大学出前授業の様子



キャリア教育オンライン出前授業の様子



補聴器相談について

自立活動委員会 景山

7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。

☆7月の補聴相談予定☆

来 校 業 者	日 付
ワイデックス（ブルーム）	7月10日（木）
リオン	7月15日（火）
WP	7月17日（木）



保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

梅雨が明け、いよいよ真夏の暑さが存在感を増してきました。急激な暑さに体が慣れていないこの時期、熱中症のリスクが最も高まるタイミングです。適度な運動や入浴などで「暑熱順化」を進め、皮膚や汗腺が暑さに強くなれるよう、体を少しずつ慣らしていきましょう。

また、進路や部活動でストレスがかかる時期でもあります。心と体の疲れに気づいたら、早めにリフレッシュを。健やかな夏を、一人ひとりの意識で乗り切りましょう。

7月の保健目標

7月の行事

- 3日（木）カウンセリングデー PM(館脇先生)
- 14日（月）こころの健康相談 PM(鶴丸先生)
- 16日（水）ユースヘルスケア相談 PM(長岡先生)
- 17日（木）カウンセリングデー PM(館脇先生)

熱中症を予防しよう！

数字で見ると熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数

その前の年に比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重傷が2.2%、死亡が0.1%でした。

去年1年間の猛暑日は62日と国内の歴代最高を更新しました。このまま地球温暖化が進行すると将来的にはこのような暑さが普通になって、熱中症によって体調を崩す人が増加することが懸念されます。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温



1.2ℓ

1日に飲料で摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

1.2ℓは目安であり、たくさん汗をかいたときはそれに見合った水分と塩分を摂る必要があります。水分・塩分は食事でも摂る必要もあるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

保護者の方へ

4月から実施した健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには、その旨「お知らせ」をお渡ししております。学校健康診断は問題や疑いのあるものをふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療のはもちろん、学校生活・夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

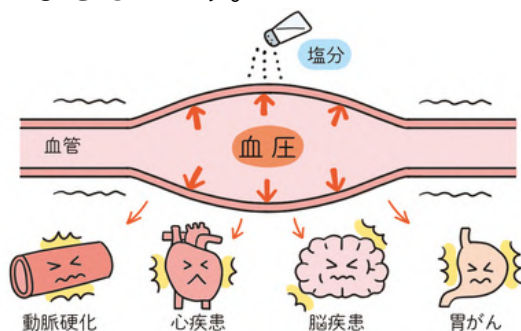
間もなく夏休みに入りますが、長い休み中は生活のリズムが崩れやすくなります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、担任または保健室まで、いつでもご相談ください。



塩の話

昔から、日本人は「塩分」を摂りすぎていると言われていました。最近は、減塩傾向にはあるものの、まだまだ摂りすぎの人は多いようです。なぜ、「塩分」の摂りすぎはいけないのでしょうか。

「塩分」を摂りすぎると、喉が渇いて、自然に水分を摂りたくなります。これは体液の塩分濃度を一定に保とうとする体の働きによるものです。



水分を摂ると、当然、体全体の血液量が増えます。すると、血圧が上がり、心臓や脳などの太い血管に大きな負担がかかってしまいます。そういう状態が続くと、動脈硬化や心不全、心筋梗塞等のリスクが高まります。また、余分な水分や老廃物を取り除く働きをしている腎臓にも負担がかかります。

そうならないためには、やはり減塩を心がけることが大切です。上手に減塩するには、和食においしさをもたらす「だし」を使ったり、レモンを絞ったり、減塩調味料を使ったりすることがおすすめです。

健康のために、日頃から減塩を意識して食事を摂りましょう。



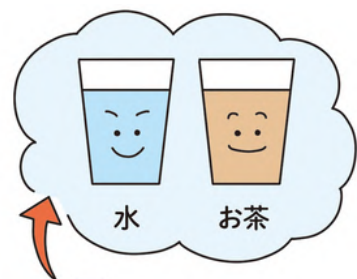
水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給が大切ですが、気をつけたいのが、清涼飲料水です。

清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を摂りすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。外で運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけではなく、塩分も取りましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかり摂ると、体の中が冷えすぎて、体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりすることがあります。体のことを考えて、上手に水分を補給しましょう。



カウンセラーだより

夏本番、毎日蒸し暑い日が続いていますね。6月の体育祭を通して、学年やクラスの枠を超えた仲間づくりを体験できたのではないのでしょうか。

皆さんが充実感とともに前期前半を終わらせて有意義な夏休みを迎えられるように、ここや生活のサポートをしたいと思います。

🌻 7月の相談日 🌻

賀屋先生 (スクールカウンセラー)	7/4 (金)、7/11 (金)、7/18 (金)
永野先生 (スクールカウンセラー)	7/2 (水)、7/9 (水)、7/22 (火)
舘脇先生 (スクールソーシャルワーカー)	7/3 (木)、7/17 (木)

相談は予約制です。相談したい時には担任の先生または保健室にお申込み下さい。校内でスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを見かけた時に直接声をかけてくださってもかまいません。

相談内容についての秘密を大切にします。皆さんが話した内容が許可なく他の人に知られてしまうことはありませんので、安心して何でも話してくださいね。

お互いに 大事にしよう ふわふわ言葉



みなさんは「チクチク言葉」と「ふわふわ言葉」を知っていますか？
チクチク言葉 とは、相手が傷ついたり悲しい気持ちになる言葉です。怒りの気持ちを相手に直接ぶついたり、相手を決めつけたりする言い方がそれにあたります。

ふわふわ言葉 とは、相手の気持ちがホッとしたり、安心できる言葉です。相手に寄りそったやさしい言葉や、相手を元気にする明るい伝え方がそれに

あたります。

学校でのおしゃべりやLINEなどで友達どうしが気持ちよくやりとりするために、「ふわふわ言葉」を大切にしてみてください。



夏休みをすこやかに過ごすために

もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まります。学習、旅行、遊びなど、どのように過ごそうかな？とてもワクワクしますね。

今回は、長い夏休み期間をすこやかに過ごし、元気に9月の登校を迎えるためのおすすめポイントを紹介します。ここでは「こころの健康」についてお伝えします。

睡眠リズムを整えよう

「夜によく寝て、朝に気持ちよく起きる。」これが、健康な心がやどる健康な身体づくりにつながります。でも、長い休み期間はついつい夜ふかしをしてしまうもの。

「早く寝なきゃ!でもまた夜ふかししちゃったー…」と自分を責めてしまうと、かえってストレスがたまってしまいます。

寝る時間を早くしようとするよりも、「毎朝決まった時間に起きる」ことを心がけましょう。何時に寝ても毎朝決まった時間に起きる習慣をつけることで、夜に自然と眠くなり夜ふかしせずに眠りにつける身体を作ることができます。



家族や仲間、新しい人とのつながりを楽しもう



夏休みには家族で出かけたり、いつもの学校生活とはちがう場面で仲間と過ごす機会があると思います。

新しい出会いがある人もいるかもしれません。この夏休みに、会話やコミュニケーションをたくさん楽しむように意識してみましょう。ふだんはできない深い話を家族や仲間と楽しみ、お互いに発見したり分かり合える経験ができるといいですね。

一日ひとつ「よかったこと」を書きとめよう

夜、寝る前に、今日あったことの中で「ありがたいなー」「よかったなー」と感じたことをひとつ思い出し、簡単に書き留める習慣をつけることをおすすめします。「その時にどんな気持ちがあったかな(楽しい、ワクワク など)」「どんなところがよかったのかな(うれしかった)か(体を動かしたこと・たくさん笑ったこと など)」について振り返ることによって自分自身の心の内面を見つめ、元気で前向きな気持ちになれますよ。



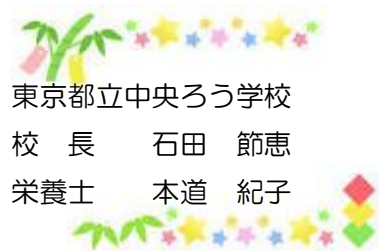


給食だより

東京都立中央ろう学校

校長 石田 節恵

栄養士 本道 紀子



先月の体育祭、暑い中、本当にお疲れ様でした。連日の練習や準備は、大変だったかと思いますが、日々を重ねるなか、皆さんが団結力を高めていく様子は素晴らしく、本校の強い絆はこのようなところから生まれているのだな、と感じさせられました。

さて、いよいよ7月。夏休み前の1ヵ月です。

今年も昨年同様、暑い夏が予想されています。楽しく、充実した夏にするために、夏バテや、熱中症にならないように、規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な休養を心がけていきたいですね！

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとする 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。 	こまめな水分補給 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。 
冷たいものをとり過ぎない 冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。 	十分に睡眠をとる 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。 

* 7月の献立から *

● 7月7日（月） 七夕献立

・カラフル炊き込みご飯 ・七夕そうめん碗 ・鯖の香り焼き ・七夕ぶどうゼリー

七夕にそうめんを食べる習慣“七夕そうめん”は、千年も前から伝わるものです。これは、「そうめんを、織姫が使う糸に見立て、芸事（機織）の上達を願った」という説や、「無病息災を願った」という説に由来するといわれています。給食では、短冊に見立てた野菜とそうめんを具材に、「すまし汁」に仕立ててご用意します。ご飯は、星型をイメージしたオクラや、季節の野菜を具材にした、色鮮やかな炊き込みご飯をご用意します。デザートも少し七夕風に見えます。

● 7月10日（木） 沖縄県料理

・タコライス ・ゴーヤチャンプル
・もずくとオクラのスープ ・サーターアンダギー



暑い時期には、暑い地域の食材と料理が一段と美味しく感じます。そこで、恒例の沖縄県の料理です。まずは、沖縄県のソウルフード“タコライス”。そして、代表的な郷土料理“ゴーヤチャンプル”。ゴーヤの独特の苦みには、胃を健康にしてくれる働きがあります。加えて、ビタミンCも豊富に含まれるため、疲労回復や夏バテの防止に効果的な野菜です。また、「もずく」も沖縄名産。ミネラル豊富で、発汗の多い時期におすすめです。いずれも、暑い地域ならではの食材ですね。当日は、沖縄の伝統菓子で、「らんちポスト」へのリクエストも多い“サーターアンダギー”も手作りでご用意します。



そして、世界の料理も、暑さにちなみ、

蒸し暑いといわれる「フィリピン」の料理をご用意します。

また、「らんちポスト」へのリクエストにお応えし、きな粉揚げパン、春巻き、スイカ等もご用意します。

どうぞお楽しみに！



2025年度

7月

給食予定献立表



東京都立中央ろう学校

日	曜日	献立	牛乳	1群 (たんぱく質)	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
1	火	スタミナチャーハン♪ 白身魚のチリソース 白菜の甘酢和え 大根と鶏肉の中華スープ	○	ベーコン 卵 豚肉 鶏肉 たら	牛乳	にら 水菜 トマト 大根菜 にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 椎茸 白菜 えのき	米 大麦 小麦粉 三温糖	油	760 37.3
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
2	水	胡麻マヨトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	いんげん豆 大豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜 青ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 三温糖	油 ごま マヨネーズ	778 34.7
3	木	焼きとうもろこしご飯 鶏の唐揚げ♪ 青菜ともやしの華風和え 味噌汁 (凍り豆腐)	○	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 水菜	とうもろこし えのき レモン もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉	油 バター ごま	808 33.9
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
4	金	ご飯とアドボ キニラウ ティノーラ タホ風デザート	○	鶏肉 うずら卵 ハム まぐろ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり レモン とうがん	米 大麦 黒砂糖 上白糖	油	779 35.5
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
7	月	カラフル炊き込みご飯 七タそうめん 鰯の香り焼き 七タぶどうゼリー	○	まぐろ 蒲鉾 さわら 油揚げ	牛乳 アガー	ミニトマト オクラ 青ピーマン 赤ピーマン 万能ねぎ にんじん しそ葉 大根菜 南瓜	玉ねぎ 黄桃 大根 ねぎ ぶどうジュース ぶどう	米 大麦 そうめん 麩 上白糖	油	757 35.0
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
8	火	豚すき丼 豆腐と枝豆の中華サラダ 味噌汁 (じゃが芋)	○	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 水菜	玉ねぎ えのき 椎茸 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 大麦 しらたき 麩 三温糖	油 ごま	761 34.7
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
9	水	夏野菜カレーライス 野菜のピクルス風 トマトスープ♪ 果物(スイカ)♪	○	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト	玉ねぎ 黄ピーマン なす きゅうり ズッキーニ キャベツ りんご しめじ かぶ すいか	米 大麦 小麦粉 はちみつ 上白糖	油 バター	766 27.1
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
10	木	タコライス ゴーヤチャンプル もずくとオクラと冬瓜のスープ サーターアングダー♪	○	豚肉 卵 豆腐 鰹節	牛乳 もずく チーズ	にんじん 赤ピーマン オクラ	玉ねぎ とうがん セロリ キャベツ しめじ にがうり	米 大麦 三温糖 小麦粉 黒砂糖	油	854 34.0
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
11	金	豚肉と野菜のあんかけ焼きそば 春雨サラダ きのこのスープ	○	豚肉 ハム	牛乳	にんじん 水菜 小松菜	もやし しめじ ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき 椎茸	中華麺 片栗粉 春雨 三温糖	油	802 34.2
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
14	月	ジャンバラヤ ハニーマスタードチキン ごぼうのごま酢サラダ 野菜のミルクスープ オレンジゼリー	○	鶏肉 ソーセージ ハム ベーコン	牛乳 アガー	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 青ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし みかん ごぼう オレンジジュース もやし きゅうり	米 大麦 はちみつ 上白糖	油 ごま	845 35.1
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
15	火	豆腐とイカの旨煮丼 きのこ春巻き♪ 卵スープ	○	豚肉 卵 豆腐 いか	牛乳	小松菜 にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ ねぎ 白菜 えのき もやし エリンギ しめじ 椎茸	米 大麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮	油	784 35.8
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
16	水	ひじきご飯 五目卵焼き 白菜としめじの和え物 豚汁♪ カルピスゼリー♪	○	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 寒天 ひじき 乳酸菌飲料	にんじん ほうれん草	えのき しめじ 玉ねぎ ごぼう グリンピース 大根 椎茸 ねぎ 白菜	米 上白糖 大麦 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	油	790 35.5
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
17	木	きな粉揚げパン♪ 鶏肉のポトフ 野菜ときこのサラダ	○	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぶ葉 ほうれん草	キャベツ エリンギ かぶ 玉ねぎ セロリ しめじ	パン グラニュー糖 じゃが芋	油	815 31.7
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										
18	金	白ゴマご飯 鰯ハンバーグトマトソース コーンスロー・フレンチ 鶏肉と白菜のスープ ミルメーク♪	○	いわし 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン 白菜	米 大麦 パン粉 三温糖 ミルメーク	油 ごま バター	885 34.6
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪										

♪「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 7月予定

日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	火	■安全指導日 部活なし週間始(中高)	考査	★学部集会	★学部集会 ・教育実習終了 高等部生徒会選挙7時間目
2	水		考査	サポートスタディ⑨	
3	木	カウンセリングデー14:45～	考査		
4	金		考査	△生徒朝会 サポートスタディ⑩	△生徒朝会
5	土				
6	日	日本情報処理検定協会主催各種検定 ① ◆第1回 英検二次試験			
7	月	7月考査(中高)① 中高短縮⑤⑥	考査	7月考査① 短縮⑤⑥ 下校13:45	7月考査① 短縮⑤⑥ 下校13:45
8	火	7月考査(中高)② 中高短縮⑤⑥	考査	7月考査② 短縮⑤⑥ 下校13:45	7月考査② 短縮⑤⑥ 下校13:45
9	水	7月考査(中高)③	考査	7月考査(中高)③ サポートスタディ⑪	7月考査③
10	木		学年		■授業参観・保護者会(高)
11	金		学年	■授業参観・保護者会・教科懇談会(中) ◎5, 6H短縮(中)	
12	土	第1回数学検定			
13	日				
14	月	こころの健康相談14:00	国語		
15	火		国語		
16	水	避難訓練	国語	サポートスタディ⑫	
17	木	カウンセリングデー14:45～	国語		高水泳記録会②③
18	金	★大掃除①② 合同集会③ HR④ デフリンピック壮行会⑤⑥	国語		
19	土				
20	日				
21	月	海の日 ■夏季休業開始			
22	火	第1期夏期講習始		実力テスト3教科	前期インターンシップ始
23	水			実力テスト理社2・3年	
24	木				
25	金	第1期夏期講習終了			前期インターンシップ終
26	土				
27	日	第2回全統共通テスト模試(6年)			
28	月				
29	火	高関東バレー(横浜)1日目			
30	水	高関東バレー(横浜)2日目			
31	木				