



# 中央ウェイ

# 9月号

## 図書室へようこそ

指導教諭 山崎 亜矢

暦の上では、もうすぐ「白露」を迎え、秋の気配が感じられる頃になるはずですが、今年はまだまだ暑さが続きそうです。ところで、皆さんはどのような夏休みを過ごしたのでしょうか。部活動の練習や大会、自分に必要な勉強をするなど忙しい毎日を過ごしたことと思います。いつも忙しい皆さんにお勧めしたいことがあります。それは図書室でひとときを過ごすことです。図書室は本を読む場所でもありますが、ほっとできる場所でもあります。これまであまり図書室についてお知らせする機会がなかったので、今回は図書室について書きたいと思います。

本校の図書室は教員の図書委員会と図書ボランティアの永田先生、中学部・高等部の図書委員会が三位一体で運営しています。教員の図書委員会の主な業務は図書の購入計画立案、図書台帳の管理、年に3回の図書だよりの発行、図書室の環境整備、読書発表会の立案及び運営です。また、「出張ライブラリ」という名で月毎に季節や行事を念頭に置きながらテーマを決めて選書し、校舎2階B棟とC等の間に展示しています。図書ボランティアの永田先生は新規購入図書の受け入れ業務をはじめ、貸出業務、図書室の整備等をしてくださっています。中学部・高等部の図書委員会は、主に昼休みの貸し出し業務、読書月間のポスター作成、お勧めの本の紹介、読書発表会の運営などを担当しています。高等部では、月に一度の委員会で図書委員が各学年の皆さんにお勧めしたい本を選び、教室に置くという活動を4年前から継続しています。昨年度の9月から貸し出しの方法がバーコードによる読み取りに代わりました。昼休みに図書室に行くと、図書委員会の生徒が慣れた手つきでバーコードでの貸し出し業務をしていてとても頼もしく思います。

本校の図書室について紹介します。図書室には新聞、中高生新聞（週刊）があります。読んだことがある人はいますか。中高生新聞には知っておくべき社会の出来事がコンパクトに分かりやすく書いてあります。新聞で読むと難しい国際情勢なども分かりやすく書いてあるので、ぜひ読んでほしいです。また英検合格に向けた記事、200字作文を書くなど学習に関する記事も満載です。一度手に取ってみてください。本校の図書室は話題の本も購入しています。例えば、本屋大賞受賞作や書店で高く積まれている人気のある本も購入しています。本の購入に当たっては生徒の皆さんからの意見も取り入れています。本校の図書室の特色の一つに中高生向けの新書が充実していることが挙げられます。もっと知りたい、分かりたいということや、どうしてだろうと疑問に思うことがあったら新書を読んでみてください。きっと答えが見つかります。このように書くと「やっぱり図書室は堅苦しいな」と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。図書室にはいろいろな本があります。自分の好きな一冊に出会うことが一番大切です。好きな本を読み、ほっとするひとときを過ごせるよう、図書室の環境を整備していきます。

9月下旬には「POPづくり」をします。皆さんがこれまでに読んだ「私の1冊」を紹介してください。どのような本が紹介されるのか、楽しみにしています。

中学部「職場体験」

進路指導部 橋本 明美

1年生は6月20日（金）に、杉並消防署永福出張所で職場体験を行いました。体験当日の午前は消防組織の概要説明、庁舎の設備と車両や資器材の見学、AEDの使い方と心肺蘇生法、消火器、結索（ロープを結ぶ）体験を行いました。午後は防災講話と質疑応答を行いました。隊員の方から、火災や地震への日々の備えの大切さや、「命を守る」ために常に準備と鍛錬を怠らないようにしているというお話を直接うかがい、学びの多い充実した一日を過ごすことができました。

実施後は、消防の仕事に対する思いや心構えを教えてくださいました永福出張所の皆様に全員でお礼状を書き、感謝の言葉をお届けしました。



講義中の様子



消火器体験



AED 使用体験

進路指導部 星野 美由紀

2年生は6月19日（木）、20日（金）に、下高井戸商店街で職業体験学習を行いました。

事前学習として、職場体験の目的や注意事項の確認、個人目標の設定をしました。実習先によって仕事内容などが異なりましたが、同じ実習先での生徒同士で相談しながら当日の動きを確認していました。

体験当日、実習先の方は温かく迎え入れてくださり、生徒の働きぶりも評価していただきました。

体験後には、振り返りをして体験内容をまとめましたが、体験前と後では、「働くこと」への意識や考え方が変化した様子が見られました。また、実習でお世話になった方々にお礼状を書きました。

今回の有意義な体験を今後の進路学習に生かしていきたいと思います。



花束作り



クッキー作り



笑顔で接客

## 補聴器相談について

自立活動委員会 景山

9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。

☆9月の補聴相談予定☆

来校業者	日付
ワイデックス（ブルーム）	9月4日（木）
リオン	9月16日（火）
WP	9月11日（木）

# まいもんたんがよりの9月

令和7年9月  
保健室 本諏訪美幸  
内木場美紗

夏休みが終わり、前期の後半が始まりました。残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に少し秋の気配を感じるようになりましたね。9月は夏の暑さの疲れが出やすい時期です。しばらくは、暑さ対策を忘れずに、ゆっくり入浴したり、質の良い睡眠で身体を休めて体調を崩さないように気を付けましょう。

## 9月の行事予定

3日 (月) カウンセリングデー PM

19日 (金) こころの健康相談 PM

25日 (木) カウンセリングデー PM

## 9月の保健目標

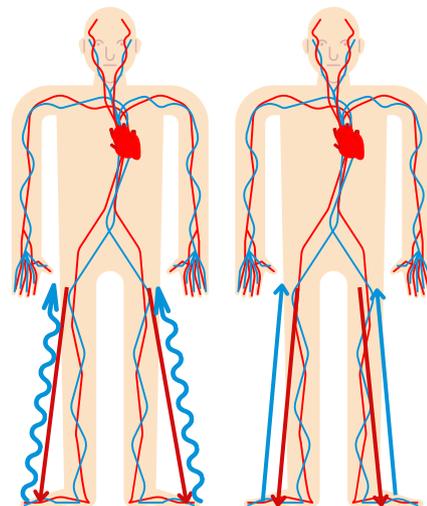
# 生活リズムを整えよう

## 起立性調節障害 (OD) とは

人が立っているとき、体中の血液が重力で足の方にたまらないのは、自律神経が正常に働き、血液を上の方へ押し戻し、全身に循環させているからです。ところが、自律神経がうまく働かず、脳の血液量が減少して、脳貧血状態になってしまうことがあります。これを起立性調節障害といいます。身長・体重の成長に循環器系の成長が追い付かない生徒によく見られる症状です。

起立性調節障害の人

健康な人



### 症状



頭痛



寝起きが悪くなる



動悸や息切れ  
顔色が悪くなる



失神して倒れる

立ちくらみ

### 原因

自律神経の異常、空腹、睡眠不足、疲労など

### 予防方法

早寝早起き、3度の食事、十分な睡眠、運動をするなど、生活リズムを整える

心理的要因でも起こるので、自分に自信を持ち、人間関係などに気をつけることも大切です

起立性調節障害は思春期に多く、朝起きられなくなるなどの症状があることから、「怠けている」と誤解されることもある病気です。周りの人の理解が大切です。自律神経のバランスが崩れることが原因で起きるので、焦らず、根気よく病気と向き合うことが大切です。





# 血液のはなし



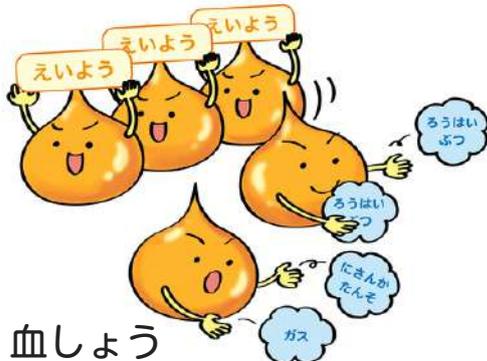
血液は骨髓（骨の中）で作られ、血球と血しょうから成り立っています。血球とは、赤血球・白血球・血小板の細胞で、それらを浮かべて血管内を循環させるのが血しょうです。

## 血液の働き



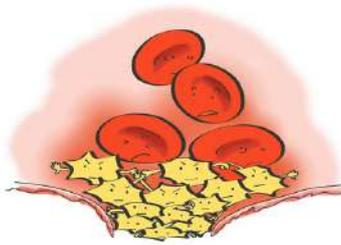
### 赤血球

各組織に酸素を運び、二酸化炭素を運び出す。



### 血しょう

細胞に栄養分やホルモンを運び、老廃物を運び出す。また、水分、塩分、カルシウムなどの量を調整する。



### 血小板

傷口の出血を凝固させて止める

### 白血球

細菌やウイルスなどを殺し、抗体を産生して体を守る



## 貧血と脳貧血の違いは？

血液の量は、男性は体重の約8%、女性は約7%で、これは、たとえば体重60kgの男性の場合、約4.8%、50kgの女性の場合、約3.5%が血液の量になります。そして、血液は20~30秒で全身を循環すると言われています。

貧血とは、赤血球やヘモグロビンが正常より少ない状態をいいます。症状は顔色が悪い、頭痛、めまい、動悸、手足の冷えなどがあります。

脳貧血とは、脳の血液量が減少して起こる疾患で、症状は貧血に似ています。



## エナジードリンクの飲みすぎに注意



最近、眠気をすっきりさせたい、頭をすっきりさせたいと、エナジードリンクを毎日のように飲んでいる人が多いようです。飲みすぎによる体への悪い影響について考えてみましょう。

### 「糖分」「炭酸」が強い

糖分が多く含まれているので、糖分の過剰摂取になる可能性があります。また、炭酸の強い刺激を求めて飲みすぎてしまう可能性があります。

### エナジードリンクは「栄養ドリンク」ではない

栄養ドリンクのように効果を表示することはできません

### カフェインが含まれている

カフェインは、眠気を覚ます成分として知られていますが、一度に大量に摂取すると中毒症状を起こすこともあります。他の清涼飲料水よりもカフェインの量が多いので、注意が必要です。



エナジードリンクには、「カフェイン」が多く含まれています。カフェインには眠気を抑えたり、気分を高ぶらせたりする効果があります。しかし、カフェインには中毒性や依存性があり、多量に飲むとめまいや心拍数の増加、震え、不眠などを引き起こすことがあります。カフェインを多く含むエナジードリンクの多量摂取や毎日飲む習慣は避けるようにしましょう。



# カウンセラーだより

夏休みが終わり、9月を迎えました。夏休み中も学習、部活、いろいろなお楽しみが盛りだくさんだったことと思います。

久しぶりに友達や先生と会って、いろいろな思いが心に浮かんでいると思います。自分のペースを大切に、学習や生活のリズムをもとに戻していきましょう。

## 🌟 9月の相談日 🌟

賀屋先生 (スクールカウンセラー)	9/5 (金)、9/12 (金)、9/19 (金)、9/26 (金)
永野先生 (スクールカウンセラー)	9/1 (月)、9/8 (月)、9/22 (月)、9/29 (月)
舘脇先生 (スクールソーシャルワーカー)	9/4 (木)、9/25 (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。みな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。

## 「今、私にできそうなこと」は？

12月の冬休みまで4か月間を自信と安心感をもって過ごせるために「**自分がこの4か月にできそうなこと**」を考えてみましょう。

高い目標ではなく、今すぐ取り組めそうなことをひとつ決めて、それを続けましょう。例えば「朝、今までよりも5分早く起きる」「どうしても覚えられなかった英単語を3つマスターする」「苦手な食べ物をひとつ食べられるようになる」というように、具体的に決めます。よくばらないのがコツです。

そして、それを思い出したり取り組んだりできたら、「私ってすごいじゃん！」と、自分を思いきりほめてあげてくださいね。



# 「ストレス」って、何だろう？

みなさんは「ストレス」と聞いて、どのようなイメージが思い浮かびますか？  
まず、「ストレス」について正しく知しましょう。

みなさんの心をボールにたとえてみます。

ストレスが少ない時、心はよくはずむまんまるなボールみたいにとても元気な状態です。

ボールを強く押すと、形がへこんだりはずまなくなったり、空気がかたよってパンパンになってしまいます。

心もそれと同じ。イヤなことや不安なことがあると、それによって気分がへこんだり疲れてしまったり、緊張してしまいます。すると、「ストレス反応」というものが出てきて、体や心の調子が悪くなってしまいます。



## いろいろなストレス反応

ストレスによって、からだ・こころ・ふるまいに様々な変化があらわれます。

- ◆ からだ: だるい、フラフラ、息苦しい、めまい、腹痛、頭痛 など
- ◆ こころ: イライラ、やる気が起きない、落ち着かない、集中できない、不安 など
- ◆ ふるまい: 言葉が荒くなる、文句を言う、怒りやすい、元気がなくなる など

## ストレスに気づくことが第一歩

普段から自分の心や体の状態を知り、つらいストレスに早めに気づくことで、心身ともに健康に過ごすことができます。

「最近、イヤなことや不安なことは何かな？」

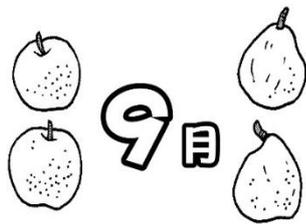
「最近、体調や気持ちに何か変化があるかな？」

と時々振り返ることがオススメです。

ストレスに気づいたら、自分に合った解消法を探して試してみましょう。

自分に合うストレス解消法は人によって様々。ストレス解消に困ったら、ご家族や学校の先生方、お友達に相談することが助けになるかもしれません。

**もちろん、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーも全力でサポートします！**



9月



# 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

今年も、厳しい暑さでしたが、夏休みはいかがでしたか？夏休み前に行われた、デフリンピック壮行会。選手たちの姿に、皆さん、瞳を輝かせていましたね。その後の部活動や夏季講習では、猛暑をものともせず、皆さん、とても熱心に取り組んでいましたね。そんな姿を拝見し、世界の舞台で活躍する先輩方が、皆さんのやる気に強く影響を与えているのだな、と日々感心していました。

さて、いよいよ9月です。秋は、学校行事や部活の大会も数多く予定され、11月にはデフリンピックもありますね。ただ、夏休み明けは、夏休みの生活リズムが抜けにくいことと、厳しい残暑、日中と夜間の気温差の激しさ等から、体調を崩しやすくなります。体調管理に気を配り、実りの多い、充実した秋にしたいですね。



## \* 9月の献立から \*

今月は、秋を感じる行事食を予定しています。食材の値上げが相次ぎ、厳しい状況ではありますが、少しでも秋の気配を感じていただけるよう、旬の味覚をご用意します。

### ● 9月9日 ~ 重陽(ちょうよう)の節句(菊の節句) ~

・さつま芋昆布のご飯 ・戻り鏝のゴマがらめ ・菊花和え ・味噌汁 ・水羊羹

9月9日は、重陽の節句。3月3日、5月5日、7月7日と並ぶ五節句のひとつ。古来中国では縁起の良い奇数が重なる日を祝う風習があり、菊の咲く9月は、「菊の節句」と呼ばれ、健康長寿が願われてきました。日本へは、平安時代に伝わり、大切にされてきた節句です。



当日は、皆さんの健康を願い、野菜と菊の花びらで“菊花和え”を、ご用意します。

### ● 9月19日 ~ お彼岸(ひがし) 献立 ~

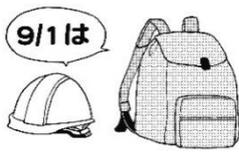
・吹き寄せご飯 ・鮭の照り焼き ・白菜のごま酢和え ・赤だし ・秋の果物かん



秋のお彼岸は、秋分の日を中日とした7日間。太陽と先祖に、秋の収穫を感謝する、古くから伝わる日本独自の風習です。給食では、“吹き寄せご飯”にさつま芋やきのこ等を、主菜には鮭を、そしてデザートには、ぶどう等、秋に旬を迎える食材を使い、実りの秋・味覚の秋への感謝を込めた献立をご用意します。



また、「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も数多く取り揃えました。中でも、9月22日(月)の「宮城県料理」は、「らんちポスト」にリクエストしていただいた「油麩井」をまじえた献立をご用意します。お楽しみに！



## 防災の日

9月1日の給食は、「防災の日」にちなみ、カレーライスと豚汁といった、「炊き出し」でよく作られるメニューをご用意しました。いつ起こるかわからない災害。皆で、防災について考え、相談し、備えていきたいですね。



## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める</p>
<p>③足りないものを買って足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買って足す</p>

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



日	曜日	献立	牛乳 (たんぱく質)	1群 (無機質)	2群 (緑黄色野菜)	3群 (その他の野菜・果物)	4群 (炭水化物)	5群 (脂質)	エネルギー (たんぱく質)
1	月	カレーライス♪ 野菜の福神和え 豚汁♪ <i>防災の日献</i>	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 水菜 赤ピーマン	玉ねぎ ごぼう りんご ねぎ キャベツ 大根 福神漬	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 こんにやく	油 バター	849 33.6
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
2	火	ハムピラフ 白身魚フライ 白菜の甘酢和え 大根と青菜のスープ	ハム 鶏肉 たら 卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 大根葉 小松菜	玉ねぎ 大根 エリンギ 白菜 えのき しめじ	米 大麦 小麦粉 パン粉 三温糖	油 バター	762 37.0
3	水	鶏肉のトマトソーススパゲティ レモンドレッシングサラダ ジュリエヌスープ <i>クエン酸の日</i>	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 青ピーマン 水菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン きゅうり えのき セロリ とうもろこし	スパゲッティ 三温糖 上白糖	油 バター	845 35.1
4	木	大根めし♪ ひじき入り卵焼き こんにやくのチャプチェ 具だくさん清汁 大学芋♪	卵 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 大根葉 万能ねぎ	大根 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース エリンギ	米 大麦 こんにやく さつま芋 上白糖	油 ごま	762 30.5
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
5	金	黒ゴマご飯 回鍋肉 3色ナムル 海藻のスープ ごまだれ団子 <i>黒(96)の日</i>	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 海藻 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん 大根葉	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ たけのこ もやし	米 大麦 片栗粉 白玉粉 上白糖	油 ごま	845 34.9
8	月	ご飯 ブリブリ中華炒め 切り干し大根の三杯酢 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 万能ねぎ	たけのこ 椎茸 切干大根 きゅうり	米 大麦 こんにやく 上白糖 片栗粉	油 ごま	794 33.5
9	火	さつま芋昆布ご飯 戻り鯉のゴマがらめ 菊花和え 味噌汁 水羊羹 <i>重陽の節句</i>	かつお 小豆	牛乳 塩昆布 寒天	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 菊 もやし えのき 白菜 しめじ ごぼう	米 里芋 大麦 上白糖 さつま芋 片栗粉 三温糖	油 ごま	783 35.4
10	水	ご飯 豚肉の生姜焼き♪ ツナと小松菜のサラダ 味噌汁(わかめ) 牛乳かん♪	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし えのき パイン	米 大麦 しらたき 上白糖	油	764 34.8
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
11	木	チャーハン♪ 青椒肉絲 チョコレートサラダ風 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 のり	青ピーマン にんじん 赤ピーマン 小松菜	ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 椎茸 しめじ グリーンピース とうもろこし たけのこ	米 大麦 片栗粉 春雨	油 ごま	786 30.6
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
12	金	レモンシュガートースト♪ クリームシチュー コールスロー・フレンチ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	レモン キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ とうもろこし エリンギ グリーンピース	パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 バター	825 30.1
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
16	火	ジャージャー麺 拌三絲♪ 卵とトマトの中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 卵	牛乳 アガー	にんじん トマト	ねぎ もやし 玉ねぎ ぶどうジュース エリンギ きゅうり	中華麺 三温糖 片栗粉 春雨 上白糖	油 ごま	806 32.4
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
17	水	ご飯 肉豆腐 豆もやしとわかめのサラダ きのこ汁	豚肉 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし エリンギ ねぎ きゅうり 椎茸 大根 グリーンピース しめじ キャベツ えのき	米 片栗粉 大麦 しらたき 三温糖 麵	油 ごま	752 37.4
18	木	ソース・パテ・アラシッド チャカラカ 鶏のスープ <i>アフリカ料理</i>	鶏肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 上白糖	油 ごま	802 35.7
19	金	吹き寄せご飯 鮭の照り焼き 白菜のごま酢和え 赤だし 秋の果物かん <i>お彼岸献立</i>	油揚げ 鶏肉 鮭 豆腐	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん ほうれん草 三つ葉	椎茸 ぶどう 白菜 りんごジュース えのき なめこ 洋梨	米 三温糖 大麦 甘納豆 さつま芋 上白糖 里芋	ぎんなん ごま	758 38.2
22	月	油麩丼♪ なすの和え物 仙台羊煮風汁 ずんだ餅 <i>宮城県料理</i>	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ まぐろ 豆腐	牛乳	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ もやし ねぎ 大根 椎茸 白菜 なす 枝豆 きゅうり	米 里芋 大麦 こんにやく 油麩 白玉粉 三温糖 上白糖 片栗粉	油	839 37.7
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
24	水	ピザトースト♪ チキントマトポトフ ごぼうサラダ	ベーコン ハム 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 大根葉 青ピーマン トマト	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 セロリ ごぼう	パン 小麦粉 じゃが芋 上白糖	油 マヨネーズ ごま	788 35.6
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
25	木	ご飯 ユーリンチート 豆腐の中華サラダ わかめスープ	鶏肉 豆腐	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 椎茸	米 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖	油 ごま	826 33.9
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
26	金	青菜ご飯 魚のカレー風味焼き 白菜としめじの和え物 飛鳥汁 野菜チップス♪ <i>中学部 野球大会 高等部 陸上大会</i>	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	白菜 ごぼう しめじ 大根 ねぎ キャベツ 椎茸	米 大麦 上白糖 片栗粉 さつま芋	油 ごま	792 35.6
♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪									
29	月	とうもろこしご飯♪ ジャンボ揚げ餃子♪ めかぶとイカのサラダ もやしと鶏肉の中華スープ	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 めかぶ	にんじん 水菜 小松菜	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 三温糖	油 ごま	818 33.9
♪「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 9月予定

日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	月	★合同集会・学カテスト ■安全指導日	学年	1限:合同集会・HR 2～4限:学カテスト 5・6限:平常授業	1限:合同集会・HR (4・5年)2～4限:学カテスト (6年)2～6限:平常授業
2	火	教育実習開始 ★臨時合同集会	数学		第2回全統高2模試(5年) 第2回全統高1模試(4年)
3	水		数学	サポートスタディ⑬	
4	木	カウンセリングデー14:45～	数学		
5	金	地域と連携した防災訓練 避難訓練	数学	地域と連携した防災訓練 (1・2年)5限 (3年)5限～16:45	地域と連携した防災訓練 (5・6年)5限 (4年)5限～16:45
6	土				
7	日				
8	月		英語		
9	火	セーフティ教室 (中高合同)	英語	セーフティ教室:6限 (中高合同)	セーフティ教室:6限 (中高合同)
10	水		英語	サポートスタディ⑭	
11	木	△生徒会委員会	英語		
12	金	△生徒朝会	英語	こどもみらいアクション出前授業3年⑥	
13	土	オープンキャンパス 中高 都ろう総体バレー(駒沢)		■中学部オープンキャンパス(小6対象)	■高等部オープンキャンパス①(中3対象)
14	日	中高 都ろう総体卓球(駒沢)			
15	月	敬老の日			
16	火	教育実習終了①(2週間)	理科		
17	水	月曜授業デー①	理科	サポートスタディ⑮	
18	木	△生徒会委員会	理科	クレペリン検査(1年)	
19	金	火曜授業デー② こころの健康相談14:00	理科		高:7限なし
20	土				
21	日				
22	月	ノーチャイム・ウィーク始 個人面談開始	社会		
23	火	秋分の日			
24	水	教育実習終了②(3週間)	社会	サポートスタディ⑯	
25	木	カウンセリングデー14:45～	社会		
26	金	ノーチャイム・ウィーク終	社会	中関東壘野球1日目(奥戸)	高全国陸上大会(甲府)1日目
27	土			中関東壘野球1日目予備日(奥戸)	高全国陸上大会(甲府)2日目
28	日				高全国陸上大会(甲府)3日目
29	月	個人面談終了	国語		
30	火	■前期終業式① ◎中高短縮(11:30下校)	国語	短縮(11:30下校)	短縮(11:30下校)