



中央ウェイ 12月号

「感謝と挑戦を胸に」

主幹教諭 細川 隼輔

11月15日に開幕した東京2025デフリンピック。東京での開催という歴史的な大会に、本校の生徒や卒業生、教職員がさまざまな形で参加しました。開会式、閉会式では生徒がプラカーダーとして選手団を先導し、表彰式ではトレイペアラーとしてメダルを載せたトレイを運びました。さらに、在校生や卒業生、教職員が選手として競技に挑み、世界の舞台で力を発揮しました。学校行事として観戦に出かけ、選手たちの真剣な眼差し、一瞬の勝負に懸ける情熱を間近で見ることができ、心を打たれた生徒も多かったことでしょう。

また、大会の来日をきっかけに、フランスやイタリアなどの諸外国の関係者が本校を訪問し、学校見学をされました。このように大会会場だけでなく、日常の場においても、国境を越えた交流の輪が広がっていくことを期待しています。今大会の総括については、運営等で関わった教職員からを後日改めてご報告できればと思います。



(陸上競技・走り高跳び)



(ハンドボール)



(閉会式)

さて、今年も残りわずかとなりました。令和7年は本校にとっても特別な一年でした。開校20周年という節目を迎え、文化祭では記念企画として、卒業生がこれまでの学校生活や行事を振り返り、思い出にまつわる展示や企画をしてくれました。当日には多くの卒業生や関係者が来校し、笑顔とともに語られる思い出から、本校の魅力を改めて感じることができました。20年という時間は、決して一人の力では築けません。生徒、保護者、地域、そして歴代の先生方の支えがあってこそ、現在の中央ろう学校があります。

12月は「締めくくり」と「準備」の月です。学習や生活を振り返り、感謝の気持ちを言葉にすること。そして、新しい年に向けて「次の一步」を考えること。終わりは、次の始まりです。

例えば、今年お世話になった人や自分に対して一言のメッセージを送る、来年挑戦したいことを一言で書いてみるなど、そんな小さな行動が、未来を動かす力になります。

デフリンピックの選手たちが示してくれたのは、挑戦することの大切さです。結果だけでなく、その過程に込められた努力や思いが、人を動かします。

この12月、私たちも一年を振り返り、次の目標に向けて準備を始める時です。感謝の気持ちを胸に、未来への一步を踏み出しましょう。

進路指導部より

定期考査の活用

進路指導部 橋本 明美

本校では1年に4回の定期考査があります。前期の5月考査と7月考査、後期の11月考査と2月考査です。学習の大きな支えとなる定期考査について、どのように考えていけば、より効果的に活用できるのかをお話ししていきます。

① 定期考査について

定期考査では、学んできた内容をどれくらい理解できているか、範囲を決めて出題されます。それに答えていくことで、自分が今まで学んだことをどれだけ理解したかを確認することができます。また、高校や大学を受験する際の学力に、今の時点で到達しているかということを知ることもできます。

② 考査の復習は自分を伸ばす大切な機会

復習の方法は問題を解き直すことです。まず、間違えた問題を、解答を見ずに解き直しましょう。それらが、実際は理解していたが時間が足りなくて解けなかつたのか、集中力や注意力が不足して間違えたのか、自分の理解が及ばなかつたために解けなかつたのかを見きわめましょう。考査で実際に問題を解く時の時間配分を振り返り、不注意による失点を繰り返さないようにし、自分が苦手なところや、理解が及んでいないところを見つけ、解けなかつた問題を次は解けるようにして実力を蓄えましょう。なぜ解けなかつたのかを具体的に分析し、ここを理解していたら得点できたと理解できるまで必ず解き直しを行い、自信につなげましょう。

③ 次回の定期考査までに行うこと

考査の復習で気付いたことを、次回の考査対策に反映させましょう。考査2週間前から、教科ごとの学習計画を立てましょう。目標を掲げ、目標達成に向けて計画を実行しましょう。

また、日々の授業への臨み方も振り返ってみましょう。授業内容の理解が浅かった場合は、その時間に理解しようという気持ちで授業に臨みましょう。授業を受ける前に、無理のない範囲で予習をすると理解が進みます。

自分の健康に気を配りながら、将来の夢や目標の達成に向けて諦めずに学習を積み重ねていきましょう。

補聴器相談について

自立活動委員会 景山

12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。

☆12月の補聴相談予定☆

来 校 業 者	日 付
ワイデックス（ブルーム）	12月11日（木）
リオン	12月15日（月）
WP	12月4日（木）



令和7年12月
保健室 本諭訪美幸
内木場美紗

1年のうちで、太陽が出ている時間が一番短く、夜が一番長くなる日を「冬至（とうじ）」といいます。今年の冬至は、12月21日（土）です。「冬至冬中冬始め（とうじふゆなかふゆはじめ）」ということわざがあります。これは、冬至は冬の真ん中にあたりますが、本格的な寒さはこれから始まるという意味です。

この時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。栄養のある食事をとり、しっかりと睡眠をとって、手洗いや換気を心がけましょう。元気に冬を乗りこえるために、日ごろの体調管理が大切です。

今月の保健目標

感染症予防の生活習慣を
身につけよう



今月の行事予定

- 4日（木）こころの健康相談 PM 鶴丸先生
11日（木）カウンセリングデー PM 館脇先生
18日（木）

12月10日は「世界人権デー」

人権とは、すべての人が生まれながらに持っている「幸せに生きる権利」のことです。
たとえば、安心して暮らすこと、自由に意見を言うこと、差別されないことなどが含まれます。

世界人権デーは、1948年に国際連合が「世界人権宣言」を発表したことを記念して作られました。
この日は、世界中の人が人権について考え、守るための行動をする大切な日です。

世界ではどうなっているの？

世界には、まだ人権が十分に守られていない場所もあります。

- 戦争や紛争で安全に暮らせない人
- 貧しさのために学校に通えない子ども
- 性別や人種、宗教などで差別される人
- 自分の意見を言うことが禁止されている国

こうした問題は、遠い国の話ではなく、私たちが知っておくべき現実です。



学校生活と人権

私たちの学校生活の中にも、人権を守ることがたくさんあります。

- いじめや差別をなくすこと
 - 友だちの気持ちを大切にすること
 - 自分の意見を安心して言える環境をつくること
- こうしたことでも、**人権を守る行動**のひとつです。



いま私たちにできること

今、世界にはさまざまな理由で人権が守られていない人たちがいます。

でも、私たち一人ひとりが「人を大切にする気持ち」を持つことで、社会は少しずつ変わっていきます。自分も、友だちも、世界の誰もが大切にされる社会を目指して、今の自分にできることを考えてみましょう。



カイロが温かくなるのはなぜ？

鉄は空気中の酸素と触れることで化学反応を起こし、熱を発生する性質があります。カイロの中にはこの性質を利用して鉄粉が入っており、酸化反応によって熱を生み出しています。さらに、温度や発熱の持続時間を調整するために、水分や活性炭、塩類なども加えられ、私たちを快適に温める仕組みになっています。



体のどこに貼るのがいいのかな？

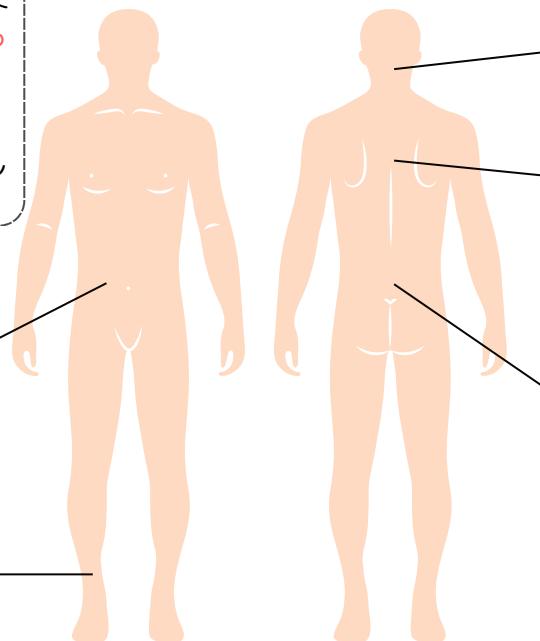
カイロ寒い冬の心強い味方ですが、使い方には注意！肌に直接貼らない、貼ったまま寝ない、熱すぎると感じたら外す、といったことに気をつけましょう。正しく使って、安全にあたたかく過ごしましょう。

お腹

おへその少し下を温めると、おなかの動きが良くなり、体温が上がります。

足首

くるぶしの周辺を温めると足先まで暖かくなります。



首

首には太い血管があるので、全身が効率よく温まります。

背中

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防ぎます。

腰

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります。

インフルエンザ・新型コロナの出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は、**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日間を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、**発症した後5日を経過、かつ、症状が経過した後1日を経過するまでは出席停止になります**。登校の際には、「登校許可届」の提出が必要です。「登校許可届」は、学校のホームページからダウンロードできます。ご不明な点がございましたら、担任または保健室までお問い合わせください。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	



新型コロナの場合（例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		
5日に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		



東京都立中央ろう学校
校長 石田 節恵
栄養士 本道 紀子

2025年も残すところ一ヶ月になりました。今年は、学校行事や部活動、そしてデフリンピックの開催など、充実し、楽しく、思い出深い一年になったのではないでしょうか。

さて、12月は、漢字で「師走」と書くように、とても慌ただしく、忙しい月です。そこで気を付けたいのが体調管理。特に、感染症対策です。

人流も多くなり、会食の機会も増える時期、加えて、空気も乾燥しているので、感染症が流行しやすい環境が整っています。すでに、インフルエンザの流行も始まっていますので、手洗い・うがいをしっかりとし、十分な栄養と休養をとり、体調を整えて



新しい年を元気に迎えたいですね。



* 12月の献立 *

冬本番を迎える今月は、白菜や大根といった冬野菜や、冬に旬を迎える食材を使った、料理をご用意します。

● 12月22日～冬至メニュー～

- ・五目ごはん
 - ・鶏肉の柚庵焼き
 - ・南瓜のいとこ煮
 - ・沢煮椀
 - ・柚子風味みたらし団子

冬至といえば“柚子”と“南瓜”。風邪予防に柚子湯に入ることにちなんで、鶏肉とみたらし団子は柚子を使って調味します。また、南瓜のいとこ煮は、冬のビタミン源といわれる“冬至南瓜”と、厄除けを意味する“小豆”を合わせて煮た料理です。寒い冬を元気に過ごせるように、との願いが込められた昔から伝わる風習です。



- 12月25日～クリスマスマニュ～

- ・ガーリックトースト
- ・豚肉と茸のブラウンシチュー



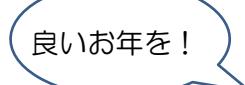
厚手の食パンに、ガーリックバターを塗って焼き上げた“ガーリックトースト”と、デミグラスソース仕立ての“豚肉と茸のブラウンシチュー”を中心としたクリスマスの献立です。温かなシチューで、心身ともに、ホッと和やかな気分になっていただければ…との願いを込めてご用意します。冬休み前、最後の給食です。給食室からのクリスマスプレゼントになるように、心を込めてご用意します☆



この他にも、「らんちポスト」に届いた“ほうとう”や

“クロッケ”などのリクエスト料理 各国・各地の料理なども

ご用意します。お楽しみください☺



2025年度

12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) (g)
1	月	ねぎ塩豚丼 和風サラダ 味噌汁 ほうれん草蒸しパン♪	○	豚肉 ハム	牛乳 わかめ クリーム	ほうれん草 にんじん 水菜 万能ねぎ	ねぎ 大根 もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり 椎茸 レモン	米 小麦粉 大麦 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま	852 34.5
2	火	焼きとうもろこしご飯♪ 魚の味噌マヨ焼き めかぶとイカのサラダ けんちん汁	4年生 大学受験体 ○	さわら いか 豆腐	牛乳 めかぶ	にんじん	とうもろこし ねぎ 玉ねぎ ごぼう キヤベツ 椎茸 もやし 大根	米 大麦 三温糖 こんにゃく	油 バター マヨネーズ ごま	745 34.4
3	水	レモンシュガートースト♪ クリーミーシチュー♪ 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 グリンピース	パン グラニュー糖 小麦粉 三温糖	油 バター	820 30.0
4	木	チキンライス ハニーマスターードチキン キヤベツとパブリカのサラダ 大根と青菜のスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ビーマン 青ビーマン 大根葉 小松菜	玉ねぎ 大根 マッシュルーム グリンピース キヤベツ 黄ビーマン	米 大麦 はちみつ	油 バター	866 35.0
5	金	わかめご飯♪ ジャンボ揚げ餃子♪ もやしと白滝の華風和え 春雨スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれん草	白菜 椎茸 ねぎ キヤベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 ぎょうざの皮 しらたき 春雨	油 ごま	828 30.3
8	月	ひじきと大豆のご飯 鶏の竜田揚げ♪ 大根と車麩の煮物 お事汁	事八日	大豆 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	えのき 椎茸 レモン 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 大麦 麦 こんにゃく 里芋 三温糖 甘納豆 片栗粉	油	804 36.5
9	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 牛乳かん♪	○	ベーコン たら 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 寒天	にんじん トマト 水菜 大根葉	玉ねぎ えのき ねぎ 椎茸 大根 グリンピース みかん 白菜	米 大麦 小麦粉 三温糖 上白糖	油	793 38.4
10	水	ほうとう♪ もつ煮風鶏肉の炒り煮 山梨フルーツゼリー	山梨県料理	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん かぼちゃ	大根 ぶどうジュース ごぼう ねぎ 椎茸 桃	ほうとう こんにゃく 上白糖	油	831 35.5
11	木	カレーライス♪ 野菜の福神和え トマトスープ	高等部 駅伝大会	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 水菜 赤ビーマン トマト	玉ねぎ りんご キヤベツ 大根 福神漬	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	799 29.7
12	金	ご飯 お好み焼き風卵焼き 肉じゃが 飛鳥汁	○	豆腐 豚肉 卵 饅頭 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん 万能ねぎ	椎茸 大根 玉ねぎ ねぎ キヤベツ しょうが グリンピース	米 大麦 じゃが芋 しらたき 三温糖	油	817 38.4
15	月	トーストハワイ アイントプフ ザワークラウト風サラダ	ドイツ料理	ハム 豚肉 ペーコン ソーセージ	牛乳 チーズ	かぶ葉 にんじん	パイナップル キヤベツ とうもろこし かぶ 玉ねぎ セロリ	パン じゃが芋 上白糖	油 バター	843 36.6
17	水	ご飯 タンドリーチキン♪ ジャーマンポテト 青菜と豚肉のスープ 紅茶ゼリー♪	○	鶏肉 ソーセージ 豚肉	牛乳 クリーム ヨーグルト アガー	小松菜 にんじん	玉ねぎ レモン 椎茸 とうもろこし えのき	米 大麦 上白糖 じゃが芋	油 バター	818 32.7
18	木	回鍋肉丼♪ 豆腐の中華サラダ 中華風コーンスープ	○	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	青ビーマン にんじん 小松菜 万能ねぎ	玉ねぎ 椎茸 もやし キヤベツ とうもろこし	米 大麦 片栗粉	油 ごま	781 32.5
19	金	ご飯 揚げブリ大根 のり酢和え 生揚げと野菜の味噌汁	ブリの日	ぶり 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ 小松菜	大根 玉ねぎ キヤベツ ごぼう もやし えのき しめじ 白菜	米 大麦 片栗粉 上白糖	油	777 32.7
22	月	五目ご飯 鶏肉の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 沢煮椀 柚子風味みたらし団子	冬至	鶏肉 小豆 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 水菜	ごぼう 玉ねぎ れんこん キヤベツ 椎茸 大根 グリンピース ねぎ ゆず たけのこ	米 片栗粉 大麦 三温糖 白玉粉 上白糖	油 ごま	819 32.2
23	火	豆腐とイカの旨煮丼 切り干し大根のごま酢和え 卵スープ りんごヨーグルト	○	豚肉 豆腐 いか 卵	牛乳 昆布 ヨーグルト	小松菜 人参 万能ねぎ	玉ねぎ 切干大根 白菜 きゅうり しめじ りんご 椎茸 ねぎ	米 大麦 片栗粉 上白糖	油 ごま	774 34.5
24	水	ゴマおかかご飯 コロッケ♪ 豆もやしとわかめのサラダ 豚汁	○	饅頭 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 大根葉	玉ねぎ ねぎ キヤベツ もやし ごぼう 大根	米 三温糖 大麦 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ごま	874 33.9
25	木	ガーリックトースト♪ 豚肉と音のグラウンドチュー クリスマスサラダ いちごミルクゼリー	クリスマス	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 アガー クリーム	にんじん プロコッリー 赤ビーマン	玉ねぎ かぶ しめじ キヤベツ エリンギ 黄ビーマン マッシュルーム いちご グリンピース	パン じゃが芋 上白糖	油 バター	838 33.1

♪「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 12月予定

日	曜	全校行事	中 学び	中学部	高等部
1	月	★学部集会 ■安全指導日 前期追加検査申請①	読書		4,5年朝読書週間始
2	火	前期追加検査申請②	読書	■授業参観・保護者会(中) ◎5, 6H短縮(中)	4年大学授業体験
3	水		読書	サポートスタディ⑬	■授業参観・保護者会(高)
4	木	こころの健康相談14:00	読書		駅伝大会前検診(高)PM
5	金	日本情報処理検定協会主催各種検定③	読書		
6	土				
7	日				
8	月	避難訓練 前期追加検査日	読書	2年食育講演会5,6校時	
9	火		読書		
10	水	歯科保健指導(5)(6)1年)	読書	サポートスタディ⑭	
11	木	カウンセリングデー14:45～ △生徒会委員会	読書		高駅伝大会 5年食育講演会5,6校時
12	金	△生徒朝会	読書		高駅伝大会(予備日) 4,5年朝読書週間終
13	土				
14	日				
15	月	前期合格者発表	読書		
16	火	オンライン学習デー 高等部7時間目なし	読書		
17	水		読書	サポートスタディ⑮	キャリア教育講演会(5年)6限
18	木	カウンセリングデー14:45～	読書		
19	金		読書		
20	土				
21	日				
22	月		読書		
23	火		読書		
24	水		読書		
25	木	★大掃除⑤合同集会⑥	読書		
26	金	■冬季休業始 大学生講演会・交流会			
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				