



東京デフリンピックが残したレガシー

主幹教諭 竹見 昌久

先月号でも取り上げましたが、デフリンピックは振り返ってみると本当にあつという間の12日間でした。生徒や保護者の皆さんの中にも、インターネット配信で競技を観戦したり、実際に会場へ足を運ばれた方も多かったのではないでしょうか。

大会期間中は、新聞やテレビなどでも連日取り上げられ、デフスポーツへの関心が高まりました。その影響もあり、会場を訪れる人は日ごとに増え、全競技を合わせた観客数は延べ28万人に達しました。これは当初の予想を大きく上回る数で入場制限がかかる会場も多数ありました。また、今大会には過去最多となる79の国と地域から選手、スタッフが参加し、選手の数は約2,800人にのぼりました。過去最多となった理由には様々な要因が考えられますが、衛生面や治安良さや、大会運営での選手サポート体制の高さが評価された結果だと感じています。私が担当した陸上競技では、期間中に約57,000人が来場し、最終日には11,000人が駒沢競技場に来場しましたが、この数字は一般的な日本陸上競技選手権を上回る観客数で、多くの陸上関係者が驚く結果となりました。

一方で、大会の開催に向けては、普段の国際大会とは違い、そこに「聞こえない・聞こえにくい」という特性が加わるため、意思疎通の難しさから、多くの準備と工夫、機器の設置が必要となりました。デフリンピック準備運営本部では「ユニバーサルコミュニケーション(UC)チーム」を早期に立ち上げ、「誰にとっても分かりやすく伝える」をテーマに様々な取り組みが進められ、各会場での字幕表示や手話通訳を表出するモニターなどを設置し、課題に対応する取り組みがなされました。中でも難しかったのは、医療対応です。様々な国から参加するデアスリートに、痛みや症状を齟齬なく伝え合うためにはどうすればいいのか、多くの専門家や関係者と連日会議が行われました。その中で作られた、指差しボードは痛みを数字で表したり、痛みの箇所を指でさせるような、言葉に頼らないコミュニケーションツールとして大会期間中も活用されました。

デフリンピックを通して生まれた想いや工夫は、大会の場面だけでなく、今後の聴覚障害者の日常生活をより安心で暮らしやすいものにしていく可能性を持っていると考えます。今回のデフリンピックは、選手たちの活躍によって多くの人に感動を届けただけでなく、社会全体が「伝え方」や「支え方」について考える大切な機会にもなりました。競技の裏側で積み重ねられた丁寧な準備や配慮こそが、これから社会につながる大きな財産であり、デフリンピックが残した大切なレガシーだと感じています。

進路指導部より

「4年生大学授業体験と情報保障」

進路指導部 高尾 千優

12月2日（火）、高等部4年生が大学授業体験を行いました。本校の大学授業体験の大きな特色は、オープンキャンパスとは異なり、一般の大学生と同じ教室・同じ環境で授業を受けることができる点にあります。進路学習として大学の雰囲気に触れるだけでなく、ろう学校とは異なる環境で、情報保障を活用しながら学ぶという「自立活動」の実践の場にもなっています。

今回は、東京学芸大学・亜細亜大学・目白大学・嘉悦大学 の4大学に分かれて訪問し、それぞれの授業を体験しました。大学の授業時間は90分から105分と長く、生徒たちは「集中を維持する大変さ」を実感して驚いた様子でした。また、本校の卒業生や大学で学ぶ学生との交流も設けていただき、進路選択の考え方や大学生活の実際について話を伺う貴重な機会となりました。生徒たちにとって、大学で学ぶ姿をより具体的にイメージできたようです。

情報保障の体験では、ノートテイク、パソコンテイク、手話通訳、音声認識ソフト の4種類に触れました。特に音声認識ソフトは、訪問したすべての大学で活用されており、大学での学びを支える身近なツールになっていることを知ることができました。体験後には、それぞれの方法の利点や課題を整理し、自分に合った情報保障のあり方を考え、話し合いを行いました。その中で、生徒たちは「講義型」「ディスカッション型」「フィールドワーク型」など、授業形態に応じて情報保障の選択を変える必要性にも気づくことができました。

今回の学びを生かし、生徒たちが今後の進路先でも、自ら必要な情報保障を適切に伝え、学びの環境を主体的に整えていく力につなげていければと願っています。



亜細亜大学



嘉悦大学



東京学芸大学



目白大学

補聴器相談について

自立活動委員会 景山

1月の補聴器相談日についてお知らせします。委託業者がにっこり補聴器屋さん（WP）からオーディオ・ノバに変更となりました。補聴器等のことご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。

☆1月の補聴相談予定☆

来 校 業 者	日 付
ワイデックス（ブルーム）	1月15日（木）
リオン	1月13日（火）
WP→オーディオ・ノバ	1月22日（木）

ほけんよこ 1月

令和8年1月
保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

2026年は午（うま）年です。昔から馬は、力強さや健康、そして前へ進むエネルギーの象徴とされてきました。新しい一年も、馬のように元気に、しなやかに過ごしていきたいですね。そのためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。「毎日少し運動する」「水分補給を忘れない」「野菜をしっかり食べる」など、日々の小さな習慣が未来の健康を守ります。今年一年を健康に過ごせるように、あなたの新年の目標を立ててみましょう。



今月の保健目標

生活リズムと食生活を整えよう



今月の行事予定

- 13日（火）カウンセリングデーPM 館脇先生
- 15日（木）こころの健康相談 PM 鶴丸先生
- 18日（木）カウンセリングデーPM 館脇先生

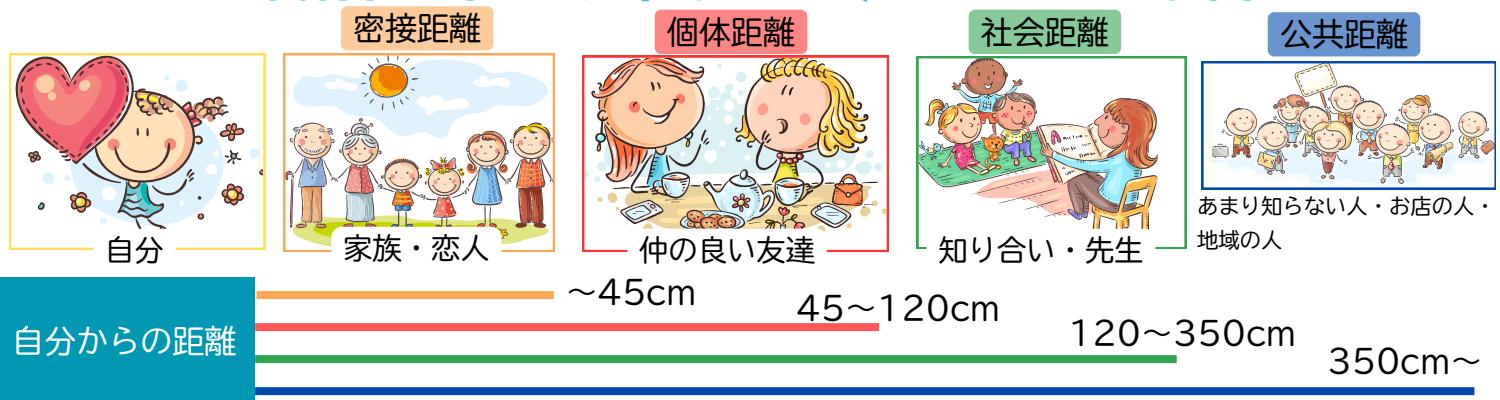
相手との適切な距離感とは

～パーソナルスペースについて考えよう～

みなさんは、急に人が近いと感じたり、これ以上近づかれたら嫌だなと感じたことがありますか？それは人によってパーソナルスペースが違うからかもしれません。



関係性によって変わるパーソナルスペースの範囲



(出典)アメリカの文化人類学者 エドワード・ホール

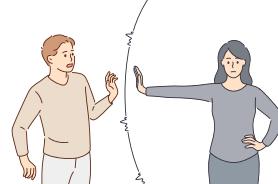
※これは研究者によって考えられている一般論であり、人によって個人差があります。満員電車やエレベーターなど、時にはその距離が保てない場面があります。

パーソナルスペースが違うとき



自分のパーソナルスペースが守られていないかもと思ったら

- そっと半歩下がってみよう。
- 嫌な時は「びっくりした」と伝えよう。



嫌だなあと感じたら…

パーソナルスペースは一人ひとり違い、相手や状況によって変化します。自分は平気な距離感でも、相手は嫌だと感じているかもしれません。相手はどう感じているか思いやる気持ちが大切です。

ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類にたくさん含まれている「ビタミンC」。

ビタミンCには、免疫力を高める、ストレスに負けない体をつくるなどの働きがあります。さらに、皮ふや細胞をつくるコラーゲンを合成するために欠かせない栄養素です。最近では、抗酸化作用が注目され、がんや動脈硬化の予防、老化防止にも役立つと言われています。

でも、人の体ではビタミンCを作ることができないので、食事からしっかりとることが大切です。ビタミンCは熱に弱いため、サラダや生野菜がおすすめ！ただし、じゃがいもやさつまいもは、でんぶんがビタミンCを守ってくれるので、火を通してOKです。

毎日の食事に野菜や果物をたっぷり取り入れて、ビタミンCをしっかり補給しましょう！



歯科保健指導を実施しました

12月10日（水）中学部1年生を対象に、歯科衛生士の向原先生をお迎えして歯科保健指導を行いました。

授業では、染め出して歯みがきの磨き残しを確認し、正しい磨き方やフロスの使い方を学びました。また、咀嚼力チェックや口の中の細菌検査などを体験し、口腔内の健康にどのように影響するかを学びました。

丁寧な歯みがきによるセルフケア＋歯科医院でのプロケア、この両方が歯の健康を守るということを学びました。



食育の授業を実施しました



12月8日（月）中学2年生を対象に「一汁三菜　日々の配膳とマナーを知ろう」をテーマに食育授業を行いました。

講師の長尾先生から、和食の大切さや食文化についてお話をいただき、生徒たちは普段の食事を見直すきっかけとなりました。

授業後には「楽しかった」「もっと知りたい」という声も多く、充実した学びの時間となりました。今後も、食を通じて健康や文化を学ぶ機会を大切にしていきます。



12月11日（木）高等部2年生を対象に「朝食改善でパフォーマンスアップ」をテーマとした食育セミナーを開催しました。今回は、明治乳業から管理栄養士の吉田さんをお招きし、高校生に必要なたんぱく質の量や、朝食をとることで集中力や学習効率がどれだけ向上するかなど、日常生活にすぐ取り入れられる実践的なアドバイスをいただきました。

朝ごはんは一日のスタートに欠かせないエネルギー源です。今回学んだことを活かして、より健康的な生活習慣を身につけていきましょう！

保護者の方へ

保健関係書類について

例年は12月に配布しておりますが、今年度は2月末に配布予定となっております。病院受診などで早めに書類が必要な場合は、保健室までお知らせください。



令和8年1月

東京都立中央ろう学校 校長 石田 節恵

スクールカウンセラー 賀屋 祥子

永野 秀美

スクールソーシャルワーカー 館脇 千春

カウンセラーだより

都立中央ろう学校の皆さん、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みはいかがでしたか？昨年は様々な学校行事に加えてデフリンピックもあり、たくさんの思い出ができた一年でしたね。冬休みに一年間がんばった疲れを取りリフレッシュできたでしょうか？新年、気持ちを新たに一年をスタートさせましょう。

1月の相談日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				冬休み		
5	6	7	8	9	10	11
				賀屋		
冬休み						
12	13	14	15	16	17	18
成人の日	永野 館脇			賀屋		
19	20	21	22	23	24	25
永野			館脇	賀屋		
26	27	28	29	30	31	
永野				賀屋		

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申し込んで下さい。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もかまいません。

賀屋：スクールカウンセラー、聴者

永野：スクールカウンセラー、聴者

館脇：スクールソーシャルワーカー、ろう者

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。

保健室前で読めます！「心の健康ニュース」

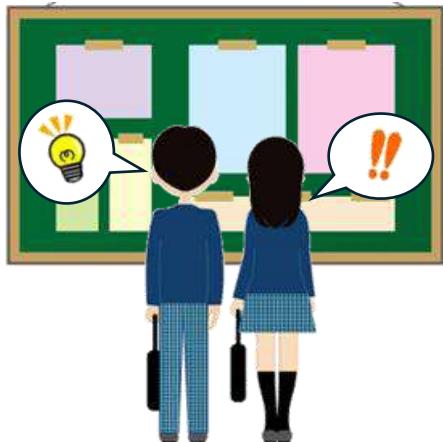
学校健康診断を受ける時や校内で体調が悪くなった時、ふとひと息つきたくなった時…
皆さんはこれまでに一度は保健室を訪れたことがあると思います。

保健室前では季節に合わせて様々なお知らせが掲示されていますね。

その中で、特に保健室の前に掲示されている「**心の健康ニュース**」に注目！

様々な心の悩みやコミュニケーションについてのテーマで、思春期の発達段階にある皆さんにとって親しみのある話題について読むことができます。

「保健室の前で読んだあの記事について詳しく知りたい！」「私もこのことで悩んでいたなあ…」と感じた方、ぜひスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーにお話をしに来てくださいね！



ノーチャイムウィークを使って 自分をバージョンアップさせよう！！

学校の時間割はいつもチャイムの音や光が知らせてくれます。「始まり」と「終わり」を知ると、私たちには特に意識しなくとも自然に体が動きますよね。

前回は9月にノーチャイムウィークがありました。1月13日(火)～16日(金)に今年度2回目のノーチャイムウィークがあります。この期間は音や光のお知らせがありません。最初は少し落ち着かず、



「あれ？もう始まってる？」 「まだ授業終わらないの？」
など、とまどうこともあるかもしれません、そのとまどいの中にこそ成長の種が隠れています。

♪ その1：自主性・自律性が高まる

心理学では、人が成長するためには「周りの人からの指示に従う力」(他律)だけでなく「自分で行動を選ぶ力」が必要だと言われています。それが「自主性・自律性」です。



ノーチャイムは「自分の体内アラーム」を目覚めさせる練習です。
自分で時計を見て状況を判断する。
周りの流れを感じ取って次の行動を決める。

その積み重ねを通して「自主性・自律性」が育ちます。

♪ その2：自分に自信と信頼を持てるようになる

周りの状況を見て判断し、何が必要か自分で考えて行動を選ぶ力が育つと、今度は自分への信頼「自己効力感」も高まってきます。自己効力感とは「自分ならできる！」と信じられる感覚です。



「次の授業に間に合うように～分には教室移動しよう」「休み時間に～～をしよう」
その小さな意識を持ち続けることが、未来の自分を作る大きな力になります。

♪ 「自信をもって自主的に動ける生徒」へのバージョンアップ

ノーチャイムウィークは「誰かが教えてくれるから動く」ステージから「自分で気づいて動く」ステージへのアップグレード期間。



とまどったりうまくいかなかったりする経験があっても大丈夫。その経験から自分なりの工夫や時間感覚が磨かれていきますよ。

この期間をうまく使って、皆さん一人ひとりが「自信をもって自主的に動ける生徒」にバージョンアップしていってくださいね！！



給食だよい



東京都立中央ろう学校

校長 石田 節恵

栄養士 本道 紀子

あけまして おめでとうございます



本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和8年がスタートです。今年は、十二支の「午（うま）」と十干の「丙（ひのえ）」とが組み合わさった「丙午（ひのえ・うま）」の年です。丙午の年は、『勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる年』といわれています。冬季オリンピックや、サッカーのワールドカップも予定され、盛り上

がる一年になりそうですから、私たちも、健康で



エネルギーッシュな年にしていきたいですね。

さて1月の給食は、冬休み明け初日の8日から始まります。

今年も安全かつ安心で、美味しく、楽しい給食の提供に努めて

参ります。調理スタッフとともに頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



* 1月の献立から *



- 1月 9日 ~ 鏡開き ~
 - ・年明け八菜 (やさい) うどん
 - ・青菜ときのこのサラダ
 - ・あんころ餅

お正月の間、神様にお供えしていた鏡餅を開いて食べる行事が鏡開きです。神様のお下がりである鏡餅には、神様の力が宿るとされ、神様の力を頂くことでその年の無病息災を願うという意味が込められています。



- 1月 26、27、28、30日 <全国学校給食週間>

~ 懐かしい人気給食メニュー&プチセルフ給食 ~



今年の学校給食週間は、「プチセルフ給食」です。パンに具を挟む、具をご飯の上に乗せる等、召し上がるための仕上げの盛り付けを、ご自身でやっていただく献立をご用意しました。昔の給食で親しまれた、袋入りのうどんも登場します。お楽しみください！

- ・26日：セルフカレーうどん
- ・27日：セルフキンパ
- ・28日：セルフハンバーガー
- ・30日：セルフ三色丼

この他にも、

「らんちポスト」

にいたいたいたリクエストに応えた献立もご予定しています。

今年もどうぞよろしくお願ひいします！

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



2025年度



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)
8	木	豚すき丼♪ 和風サラダ 味噌汁 バタークッキー♪	○	豚肉 いか	牛乳	にんじん 大根葉	玉ねぎ えのき 椎茸 大根 キャベツ	じゃが芋 大麦 上白糖 麩 小麦粉 しらたき 三温糖	ごま油 バター	830
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								35.4
9	金	年明け八菜(サイ)うどん 青菜ときのこのサラダ あんころ餅	○	豚肉 蒲鉾 豆腐 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 大根 玉ねぎ もやし 椎茸	うどん 片栗粉 白玉粉 上白糖	油	738
		鏡開き								31.0
13	火	ご飯 ユーリンチー♪ 3色ナムル♪ わかめスープ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	ねぎ 玉ねぎ もやし 椎茸	米 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖	油 ごま	772
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								30.6
14	水	ツナと豆のクリームスパゲティ♪ 野菜のピクルス風 白菜とベーコンのスープ	○	まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ほうれん草	白菜 大根 マッシュルーム エリンギ きゅうり しめじ かぶ	スパゲッティ 小麦粉 はちみつ 上白糖	油 バター	857
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								37.1
15	木	ご飯 魚の胡麻味噌焼き 五目きんぴら なめこの味噌汁♪ いちご入り生乳かん	○	さわら 鶏肉 豆腐	牛乳 のり 寒天	にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 いちご しめじ エリンギ 椎茸	米 大麦 上白糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	770
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								37.4
16	金	中華混ぜご飯 しゅうまい♪ 拌三絲 もやしと鶏肉の中華スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ 水菜	たけのこ 椎茸 玉ねぎ グリンピース きゅうり	米 大麦 片栗粉 上白糖 春雨	油 ごま	832
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								34.4
19	月	チキンカレーライス♪ 野菜の福神和え トマトスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 水菜 赤ピーマン	玉ねぎ りんご キャベツ 大根 福神漬	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	827
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								29.9
20	火	大根めし ふくさ焼き じゃがいものコチュジャン炒め 里芋の塩麹味噌汁 豆乳ごまプリン	○	豆腐 豚肉 ハム 卵 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ アガー	にんじん 大根葉	大根 椎茸 玉ねぎ グリンピース ねぎ	米 里芋 大麦 三温糖 じゃが芋 上白糖	油 ごま	809
		大寒献立								36.2
21	水	ご飯 ポークチャップ ツナと小松菜のサラダ 野菜と豆のスープ	○	豚肉 まぐろ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜 大根葉	玉ねぎ セロリ エリンギ 大根 しめじ 枝豆 もやし キャベツ	米 大麦 片栗粉 しらたき	油 バター	784
		5年生修学旅行								34.9
22	木	ご飯 プリプリ中華炒め 切り干しだ根の三杯酢 豆腐とわかめのスープ	○	鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 万能ねぎ	たけのこ 椎茸 切干だ根 きゅうり	米 大麦 片栗粉 こんにゃく 上白糖	油 ごま	794
		5年生修学旅行								33.5
23	金	鶏飯♪ きいこん さつま芋の黒糖蒸しパン	○	鶏肉 卵	牛乳 のり チーズ クリーム	にんじん 万能ねぎ	たくあん 椎茸 ごぼう 大根 グリンピース	米 黒砂糖 大麦 小麦粉 三温糖 こんにゃく さつま芋	油 ごま	878
		鹿児島県料理								32.9
全国学校給食週間:26日～30日(ブチセルフ給食)										
26	月	カレーうどん♪ 野菜の磯和え パンケケ	○	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 椎茸 キャベツ もやし	うどん 小麦粉 片栗粉 上白糖	油	748
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								31.5
27	火	セルフキンパ♪ 鶏肉と芋のキムチチーズ焼き トッポギスープ	○	豚肉 卵 生揚げ 鰹節	牛乳 わかめ チーズ のり	にんじん 万能ねぎ ほうれん草	椎茸 白菜キムチ 玉ねぎ ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	米 片栗粉 大麦 上白糖 じゃが芋 トッポギ	油 バター	829
		韓国県料理								38.6
28	水	セルフハンバーガー♪ マヨ無マカロニサラダ チキンチャウダー	○	豚肉 ベーコン ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ 上白糖	油 バター	764
		♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪								32.8
30	金	セルフ三色丼♪ じゃが芋とイカの バターソテー 豚汁♪	○	豚肉 ベーコン 卵 油揚げ いか	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しめじ ごぼう 椎茸 大根	米 こんにゃく 大麦 三温糖 上白糖 じゃが芋	油 バター	789
		1年生校外学習								39.6

♪「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 1月予定

日	曜	全校行事	中 学び	中学部	高等部
1	木	元日			
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	学校閉庁日			
6	火				
7	水	■冬季休業終			
8	木	★合同集会 ■安全指導日	学年	中実力テスト5教科	
9	金	☆体育授業振替週間③始 避難訓練	学年		
10	土				
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	ノーチャイム・ウィーク始 カウンセリングデー14:45~	国語		
14	水	後期入選出願受付日①	国語	サポートスタディ⑯	
15	木	月曜授業デー④△生徒会委員会 こころの健康相談14:00 後期入選出願受付日②	国語		修学旅行前検診(5年)14:20
16	金	△生徒朝会 ノーチャイム・ウィーク終 後期入選出願受付日③	国語		
17	土	大学入学共通テスト 第3回数学検定			
18	日	大学入学共通テスト			
19	月		数学		共通テスト自己採点
20	火	☆体育授業振替週間③終	数学	中学部生徒会選挙	
21	水		数学	サポートスタディ⑰	■5年修学旅行①
22	木	教育実習開始 ★臨時合同集会 カウンセリングデー14:45~	数学		■5年修学旅行②
23	金	給食試食会(6年保護者対象)	数学		■5年修学旅行③ 第4回全統高1模試(4年)
24	土				
25	日	◆第3回 英検一次試験			
26	月		英語		
27	火		英語		
28	水	入学者決定決定選考準備日 中高短縮⑤⑥	英語		
29	木	□後期入学者決定選考 中高休業日			
30	金		英語	■1年校外学習	
31	土				