



中央ウェイ

3月号

「聴覚障害教育の理解啓発の推進と継承を求めて」

校長 石田 節恵

令和7年度も早いもので残り1か月となりました。後期の教育活動の概要に少し触れながら、報告させていただきます。

先月の中央ウェイでも触れましたが、インクルーシブな教育の推進に関して東京都が将来的に目指す方向性を示した取組である「都立特別支援学校と都立高等学校等の協働的な取組の推進」として、本校は3年間の研究指定校です。松原高等学校と交流や協働的な学びの進捗状況についてご紹介させていただきました。お互いの学校の特色を知るところから進め、次年度はさらに相互理解を深めながら、インクルーシブな社会の実現の一助になるよう進めてまいります。

10月20日に創立20周年を迎え、三つ葉祭には記念として「卒業生企画」を実施しました。多くの卒業生の協力、保護者並びにPTAの皆様を支えられていることを改めて実感した記念すべき三つ葉祭となりました。卒業生が築いた奇跡を大切に新たな歴史を刻んでくれることを期待しています。

11月には、東京2025でデフリンピックが開催され、本校にゆかりのある卒業生、在校生、教員が選手として活躍されました。9月に壮行会、2月に報告会を行い、選手の活躍やデフリンピックの大会を支えた手話通訳や運営側、開閉会式または応援観戦する立場からも感想をいただきました。また、杉並区スポーツ財団、本校PTAからの御支援のもと、横断幕を校門前に掲示させていただきました。さらに、デフリンピックで公式機器として採用された「スタートランプ」の開発・普及に尽力したことが高く評価され、竹見主幹教諭が2025年度の第16回日本スポーツ学会大賞に授賞したことをご報告させていただきます。聴覚障害教育への情熱のもと授賞されたことは、大変誇らしく喜ばしいことです。さらなるデフスポーツの推進と啓発への尽力を期待します。デフリンピックの日本での開催をとおして、共生社会の実現に大きく前進した素晴らしい世界大会であったと実感しております。

2月14日に理解推進講演会を開催しました。講師として筑波技術大学障害者高等教育研究支援センター及びPEP-Net Japan 事務職員の中島亜紀子氏をお招きし、PEP-Net Japan の活動をご説明いただきました。全国各地から1042大学のうち586校に進学されている聴覚障害のある学生をとりまく現在の状況について、大学での支援の在り方、当事者が支援の方法を場面に応じて組み合わせる選択し、参加するための環境についてご講演いただきました。新たな情報を踏まえながら、次年度以降の進路指導や自立活動等の指導で情報提供できるよう備えてまいります。

これまで保護者の皆さまには本校の教育活動にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。3月には、3年生18名、6年生23名が卒業式を迎えます。3年生は高等部の生活に憧れ希望に満ちている様子が伺えます。本校を巣立つ6年生は、それぞれの進路先での4月からの新しい生活に期待と不安を抱いているのではないのでしょうか。卒業生の皆さん、どうか中央ろう学校で切磋琢磨しながら培った力を信じて、勇気をもって新たな一歩を踏み出してください。教職員一同、皆さんの活躍を期待し、心から応援しています。ご卒業おめでとうございます。

進路指導部より ― 今年度の大学入試状況と今後に向けて ―

今年度も高等部 3 年生が、それぞれの希望する進路の実現に向けて大学入試に臨んでいます。これまでの学校生活の中で培ってきた力をもとに、自らの将来について真剣に考え、一人ひとりが目標に向かって努力を重ねてきました。日頃より、生徒を温かく支えてくださっている保護者の皆様に、心より感謝申し上げます。

今年度の大学入試では、総合型選抜において 9 名、学校推薦型選抜において 2 名の合格者が出ています。これらの入試では、学力試験だけでなく、志望理由書や面接、小論文などを通して、生徒自身の考えや意欲、これまでの経験が総合的に評価されます。生徒たちは、自分の将来像を見つめ直しながら準備を進め、自分の言葉で思いを伝えることに真摯に取り組んできました。その過程で得られた経験は、今後の大学生活や社会生活においても大きな力となることが期待されます。

また、一般選抜においても、すでに合格を勝ち取った生徒がいます。現在もなお、結果を待ちながら努力を続けている生徒、そしてこれから試験に臨む生徒もいます。一般選抜は、全国の受験生と同じ条件で学力をもとに評価される入試であり、日々の学習の積み重ねが大きく問われます。最後まであきらめずに努力を続ける経験は、生徒の大きな成長につながります。

近年、大学入試制度は大きく変化しており、総合型選抜や学校推薦型選抜など、いわゆる年内入試によって進路を決定する生徒が全国的に増加しています。こうした入試では、基礎的な学力に加えて、自分の考えをまとめて表現する力や、主体的に学ぶ姿勢が重視されます。一方で、一般選抜も引き続き重要な進学経路であり、基礎学力の定着と継続的な学習の重要性は変わりません。多様な入試制度の中で、生徒一人ひとりが自分に合った進路を選択していくことが求められています。

本校では、こうした状況を踏まえ、日々の授業を大切にしながら、早い段階から進路について考える機会を設けるとともに、自分の考えを深め、表現する力を育てる指導を進めてまいります。また、生徒が自らの可能性を信じ、主体的に進路選択に取り組めるよう、進路関連行事や面談、支援を充実させていきます。

大学入試は、生徒にとって自らの将来と向き合う大切な節目です。結果だけでなく、その過程で得られた経験や努力は、生徒の今後の人生を支えるかけがえのない財産となります。進路が確定するまでの期間も含め、生徒が安心して次の一步を踏み出せるよう、学校として引き続き丁寧に支援してまいります。

今後とも、本校の進路指導へのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

補聴器相談について

自立活動委員会 景山

3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。

☆3月の補聴相談予定☆

来校業者	日付
ワイデックス（ブルーム）	3月12日（木）
リオン	3月9日（月）
オーディオ・ノバ	3月5日（火）

卒業式 ほけんだよっ! 3月

令和8年3月
保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

冷たい空気の中にもあたたかさを感じる日が増え、春の足音が少しずつ近づいてきました。1年間をふり返ると、さまざまな出会いや経験が思い浮かびますね。別れの季節でもありますが、その一つひとつが次のステップにつながっていきます。

進級・進学に向けて期待がふくらむ一方、気温差や生活リズムの乱れで体調を崩しやすい時期でもあります。日頃の健康管理を心がけながら、新しいスタートの準備をしていきましょう。

今月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう



今月の行事予定

- 5日(木) カウンセリングデーPM 舘脇先生
- 9日(月) こころの健康相談 PM 鶴丸先生
- 17日(火) カウンセリングデーPM 舘脇先生

自分も相手も大切にするために

デートDVを知ろう

10代のカップルの3組に1組がデートDVを経験

デートDV防止全国ネットワークが2024年11~12月に実施した「デートDVと予防教育の実態と意識(中高生調査)」によると、回答者全体の約4割がデートDV被害を経験したと回答しています。デートDVとはとても身近なものなのです。

どんな行為がデートDVになるの?

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

身体的暴力



手や物で叩く、殴る、突き飛ばす、ものを投げつけるなど

精神的暴力

暴言を吐く、馬鹿にする、無視する、自殺をほのめかすなど



経済的暴力

デート代をいつも払わせる、借りたお金を返さないなど



性的暴力



同意のない性行為を強要する、プライベートの写真をSNSで流すなど

行動の制限



友人との付き合いを制限する、返信が遅いと怒る、スマホやメールをチェックするなど

多くの加害者は暴力をふるった後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。デートDVかを判断するポイントは「自分と相手は対等な関係か?」と振り返ること。もしもつらい思いをしているときは、大人に相談しましょう。

やりすぎ注意!! 耳そうじ

私たちの耳には、皮ふの「分泌物」や古くなった皮ふが混ざり合って耳垢（じこう）ができます。耳垢は、決して“汚れ”だけではなく、耳を守る大切な働きがあります。

● 耳垢の役割

- ・ 耳の中を保護する（細菌やホコリが入りにくくなる）
- ・ 耳の中を適度にしっかりと保つ
- ・ 自然に外へ押し出す働きがある

耳は「皮ふが外側へ向かって少しずつ動く」仕組みがあり、耳垢も自然に外へ出るようにできています。日本耳鼻咽喉科学会でも「基本的に耳掃除は頻繁にしなくてよい」と言われています。綿棒や耳かきで奥まで触ると... 耳の皮ふを傷つける炎症やかゆみの原因になる 耳垢を逆に奥へ押し込んでしまうといったトラブルにつながる可能性があります。

● 正しい耳のケア



入り口のあたりを
優しくこする



2・3週間に1回くらい



座ってそうじする

よくある
頭痛

原因別対処法



頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛のどのタイプ？

緊張型頭痛

症状

頭をぎゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが続く



対処

筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行促進

片頭痛

症状

片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む



対処

光や音などで悪化するためくらい静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

! 突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは命にかかわることも。我慢せずに医療機関を受診しましょう。

学校保健委員会を開催しました

2月19日（木）、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTA、保護者の皆様とともに学校保健委員会を実施しました。

今回は産婦人科校医の長岡美樹先生に「思春期の子どもとの関わり方」についてご講演いただき、思春期の身体・心の変化や、家庭と学校が連携して子どもを支える大切さについて学びました。

また、医薬品に関する最新情報も共有いただき、日頃の指導や支援、そして保護者の皆様の家庭での関わりにも生かせる、貴重なお話を伺うことができました。





東京都立中央ろう学校
校長 石田 節恵
栄養士 本道 紀子



ご卒業おめでとうございます



6年生と3年生の皆さん、ご卒業、おめでとうございます！

いよいよ3月、門出の季節です。卒業される皆さんは、本校でのたくさんの思い出と経験を胸に、新しい一歩を踏み出されていくことと思います。くれぐれも、お身体に気を付けて！新しい世界でのさらなるご活躍を応援しています！在校生の皆さんは、一年の締めくくりの月です。今年度は、デフリンピックもあり、今までにない経験をし、充実した日々を過ごすことができたのではないのでしょうか。私はじめ、給食室のスタッフ一同は、皆さんからいただくリクエストのおかげで、様々な新しい料理に挑戦することができ、充実した一年になりました。ありがとうございました！



* 3月の献立 *



● 3月3日 ~ ひなまつり献立 ~

- ・ちらし寿司 ・車麩と野菜の含め煮 ・菜の花のすまし汁 ・桃ゼリー

ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれる平安時代から伝わる行事です。桃の木は、中国では「災厄を寄せ付けない不老長寿の木」、いわゆる“縁起物の植物”とされています。女の子の節句ではありますが、当日は皆さんの健康を願い、「桃の節句」にちなんだ「桃ゼリー」と、縁起の良い食材の「レンコン」などを具材にした「ちらし寿司」、そして、春を感じる「菜の花」を具材にした「すまし汁」をご用意します。

● 3月18日 ~ 卒業お祝い献立 ~



- ・お赤飯 ・鶏の竜田揚げ ・春雨の香り和え ・紅白あられ汁 ・氷菓子

6年生にとって、最後の給食です。新しい世界に羽ばたく皆さんへのエールを込めて、お赤飯をご用意します。古くから「赤い色には、邪気を払う力がある」といわれるため、小豆の色で赤く仕上がるお赤飯は、慶事に欠かせない料理とされています。卒業生の皆さんの門出が素晴らしいものとなるように、そして、在校生も含め、皆さんの、さらなる飛躍を願って、心を込めてご用意します。

この他、先月に続き、卒業生からの「卒業学年リクエスト給食」もご用意します。リクエストしていただいた料理は、「らんちポスト」でも人気の料理が多数あり、全部を一食に入れることができなかつたので、日々の献立にも組入れました（献立表の☆印です）。

美味しく、楽しく召し上がっていただけるように、

スタッフ一同、頑張ります！

一年間、
給食をお楽しみいただき、
ありがとうございました！



「給食試食会」を開催しました！

1月23日(金)、保護者の皆様をお招きし、給食試食会を開催しました。当日は、6年生に募ったリクエストから、“鶏飯(けいはん)”を中心に、『鹿児島県料理』をご用意しました。調理の様子や生徒たちが食べる様子を、同時にご覧いただきました。召し上がって、「とても美味しい」とのご感想とともに、賑やかな給食時間を



をお楽しみいただきました。来年度以降も、本校らしい試食会の開催を計画して参ります。



日	曜日	献立	牛乳 (たんぱく質)	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)
2	月	ナン☆ バターチキンカレー☆ ごぼうのごま酢サラダ トマトスープ サターアンダギー☆	鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト クリーム	にんじん トマト	レモン キヤベツ 玉ねぎ セロリ ごぼう もやし きゅうり	ナン 上白糖 小麦粉 黒砂糖	油 バター ごま	854 35.9	
3	火	ちらし寿司 車麩と野菜の含め煮 菜の花のすまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 鶏肉 蒲鉾	牛乳 わかめ アガー	にんじん 三つ葉 菜の花	椎茸 枝豆 かんぴょう しめじ れんこん 桃 たけのこ 桃ジュース 大根	米 大麦 三温糖 上白糖 麩	755 32.2		
4	水	ご飯 豚肉の生姜焼き♪ 鉄骨サラダ 味噌汁 カップケーキ☆	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき クリーム ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 枝豆 白菜	米 大麦 三温糖 上白糖 小麦粉	油	833 36.0	
5	木	ご飯 ジャンボ揚げ餃子☆♪ 3色ナムル♪ 大根と鶏肉の中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いら ほうれん草 大根葉 水菜	白菜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 キャベツ もやし 大根	米 大麦 ぎょうざの皮	786 29.3		
6	金	鶏飯☆ ポテトのチーズ焼き☆ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ のり アガー	にんじん 万能ねぎ	たくあん 椎茸 玉ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 三温糖 じゃが芋 上白糖	油 ごま	869 36.8	
9	月	煮ほうとう♪ もやしと白滝の華風和え 抹茶のスコーン☆♪	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しめじ もやし 椎茸 白菜 大根 ねぎ	ほうとう チョコレート しらたき 小麦粉 強力粉 上白糖	油 バター ごま	868 31.9	
10	火	ひじきご飯 五目卵焼き 白菜としめじの和え物 豚汁	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	えのき しめじ 玉ねぎ ごぼう 椎茸 大根 グリーンピース ねぎ 白菜	米 大麦 こんにやく 三温糖 じゃが芋	油	760 35.3	
11	水	ゴマおかかご飯 魚のポテト焼き♪ 豆腐の中華サラダ 味噌汁	豆腐 鯉節 ます 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 大麦 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	777 37.6	
12	木	ピビンバ風混ぜご飯☆ ユーリンチー☆ 白菜の甘酢和え 中華風コーンスープ☆	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ いら	もやし しめじ ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 白菜 大豆もやし えのき	米 三温糖 大麦 上白糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま	883 35.1	
13	金	キャロットの苺クリームがけ♪ ザワークラウト風サラダ コンソメスープ パンナコッタ	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム アガー	にんじん 大根葉	玉ねぎ 大根 マッシュルーム しめじ エリンギ リンゴジュース キャベツ 黄ピーマン	米 大麦 小麦粉 上白糖	油 バター	885 29.9	
16	月	きな粉揚げパン☆♪ 鶏肉のポトフ 野菜ときのこのサラダ	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 しめじ かぶ えのき 大根 玉ねぎ セロリ	パン グラニュー糖 じゃが芋	油	813 31.7	
17	火	こぎつねご飯☆ おでん風煮物☆ 切り干し大根の三杯酢 大学芋☆	豚肉 竹輪 油揚げ 薩摩揚げ がんとどき	牛乳 昆布	にんじん	大根 切干大根 きゅうり	米 さつま芋 大麦 上白糖 こんにやく 三温糖	油 ごま	742 27.0	
18	水	お赤飯 鶏の竜田揚げ 春雨の香りと和え 紅白あられ汁 水菓子	小豆 鶏肉 鯉節	牛乳	にんじん ほうれん草 水菜	レモン もやし 大豆もやし えのき 大根	米 里芋 もち米 上白糖 片栗粉 小麦粉 春雨	油 ごま	807 30.8	
19	木	ご飯 魚の山椒照り焼き 五目きんぴら 味噌汁 あんころ餅	さわら 豆腐 鶏肉 小豆 凍り豆腐	牛乳	にんじん 大根葉 ブロッコリー	ごぼう えのき 椎茸 たけのこ グリーンピース 大根	米 大麦 こんにやく 白玉粉 上白糖	油 ごま	788 37.7	
23	月	豚肉と野菜のあんかけ焼きそば 中華和え 中華風卵スープ 豆乳ごまプリン	豚肉 卵 豆乳	牛乳 ひじき アガー	にんじん 小松菜 万能ねぎ	もやし 椎茸 ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ	中華麺 片栗粉 上白糖	油 ごま	861 37.5	
24	火	わかめご飯 鶏の天ぷら 青菜ともやしのごま和え 具だくさん味噌汁 ココア蒸しパン♪	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 大根葉	レモン もやし ごぼう 大根 玉ねぎ	米 里芋 大麦 こんにやく 小麦粉 片栗粉 上白糖	油 ごま	778 34.0	
25	水	チキンドリア♪ コールスロー・フレンチ 大根とベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 大根葉	玉ねぎ とうもろこし エリンギ キャベツ グリーンピース きゅうり 大根	米 大麦 小麦粉 三温糖	油 バター	812 31.3	

♪「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 3月予定

日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	日	◆第3回 英検二次試験			
2	月	★学部集会 ■安全指導日	学年	中スポーツ大会①～④ 中3年生を送る会⑤⑥	
3	火		学年		■高等部生徒総会① ■球技大会(高)②～⑤ ■送別会(高)⑥⑦
4	水	■保護者会(高)	学年		
5	木	カウンセリングデー14:45～	学年		
6	金	■保護者会(中)	学年		
7	土	□入学説明会			
8	日				
9	月	避難訓練 こころの健康相談14:00	学年		
10	火		学年		社会見学(6年)
11	水		学年		
12	木	■卒業式会場準備⑥ ※3・6年HR	学年		
13	金		学年		
14	土				
15	日				
16	月	■卒業式予行(高)	学年	※中平常	※高①④⑤⑥平常 6年HR
17	火	カウンセリングデー(予備日)14:45～	学年		
18	水	■卒業式予行(中)	学年	※中①④⑤⑥平常	※高平常 ※6年給食最後
19	木	■卒業式(高)	学年	※中⑤⑥平常	高⑤⑥短縮
20	金	春分の日			
21	土				
22	日				
23	月		学年	3年①～⑥HR ※3年給食最後	
24	火	■卒業式(中)	学年	※中⑤⑥短縮	高⑤⑥片付け
25	水	修了式① 異動・退職の先生を送る会 ② 大掃除③ HR④ ※1, 2, 4, 5年給食最後 ◎中高5・6H短縮 部活なし	学年		
26	木	■春季休業始			
27	金				
28	土				
29	日				
30	月				
31	火				