



中央ウェイ

5月号

新しい風と歩む

副校長 野津 公輝

新年度が始まり、校内には新しい人との関わりや学びに向き合う生徒の皆さんの、少し緊張しながらも前向きな姿が見られるようになってきました。4月は行事や準備が続く慌ただしい時期でしたが、保護者の皆さまには変わらぬご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

私は10年前、立川ろう学校（現在、立川学園）に、高等部・中学部の教員として勤務しておりました。その後、行政機関での勤務となり、9年ぶりに学校に戻ってまいりました。

新たに赴任された先生も多くいる中、生徒の皆さんが手話や口話、表情、書くこと、ICTなど、さまざまな方法で自分の思いを丁寧に伝えようとする姿に、日々励まされています。生徒、教職員ともに、思いをしっかりと伝えあい、よりよいコミュニケーションにつなげようと工夫を重ねている様子から、この学校の温かさと確かな力を感じています。

先日、学校パンフレットの作成準備のため、デザイン業者に依頼し、撮影を行いました。この学校の魅力を最大限伝えるものになると感じております。完成を楽しみにお待ちしております。あわせて、確認作業等でご協力をお願いすることもあるかと存じますが、よろしくお願いいたします。

これからの一年間、生徒の皆さんが安心して自分らしく表現し、互いの考えや気持ちを尊重し合える学校づくりを、教職員とともに進めてまいります。地域や保護者の皆さまとも連携を深めながら、生徒の皆さんの成長をしっかりと支えていきたいと考えています。

新緑が鮮やかさを増す季節となりました。生徒の皆さんがそれぞれの目標に向かって力を伸ばしていけるよう、引き続き温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。



「自分に合った進路のための勉強とは」

進路指導部 兼平 哲也

新年度、不安と期待で始まった学校生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。今月の記事を担当いたします兼平と申します。生徒の皆さんが学校生活を楽しみながら、自分の目指す道を見付けていくために全力を尽くしてまいります。さて、5月には今年度最初の考査があります。よい点数が取れるかどうか心配な人も多いのではないかと思います。生徒の皆さんはどのように勉強しているのでしょうか。新年度が始まったところなので、一回のテストのことだけではなく、一年間あるいは中学部・高等部全体を俯瞰して考えてみる機会でもあります。そこで今回は自分の進路・キャリアのためにどう勉強するべきかについて少し考えてみたいと思います。生徒の皆さんと保護者の皆さんに読んでいただけたら幸いです。

① どのような勉強方法がいいか

一番効果的な勉強方法とはどんなもののでしょうか。書いて覚える、繰り返して覚える、時間を決めて勉強する、自分のノートを作る、人に教えることで理解する、など調べると様々なものが出てきます。ただ、どれが一番かと聞かれても、人それぞれで違います。どの方法を選ぶかは、自分で見付けるのが良いようです。人に言われたことよりも、自分でやると決めたことの方がやる気も出るし、やってみて自分に合うかどうかを考えることでその学習法の良さに気付き、集中して効率的に学ぶことができるようになります。

② 勉強を続けていくことについて

自分に合ったやり方が見付かった、合うかどうかは分からないけど自分で決めたやり方で始めてみたものの、「決めたとおりにできない」「なかなか成果が出ない」ということもあるかと思います。そんなときは、よい「ペースメーカー」を見付けることが重要です。学校で出された課題でも、自分で決めた課題でもいいです。いつまでに何をやるか、しっかり計画を立てましょう。見通しをもつことで、自分を客観的に見て修正することもできるようになります。

③ 得意を伸ばして、苦手を引き上げる

テストで低い点数を取ると自信も失くすし、注意も受けます。それでまずは苦手な科目を何とかしようと思いがちです。しかし、苦手、というのは悪いことではありません。その人の特徴は苦手科目よりも得意科目に表れます。得意科目をもっと伸ばそうとすることで、自分に合った進路が何か見えてきます。その中で苦手な科目も必要だな、と思えば頑張ることもできます。結果さえ出れば、考え方は柔軟にもった方が良いでしょう。

生徒の皆さんは、広い視野をもって目の前のテストの勉強だけでなく、本当の自分の力を伸ばすために勉強に励んでください。

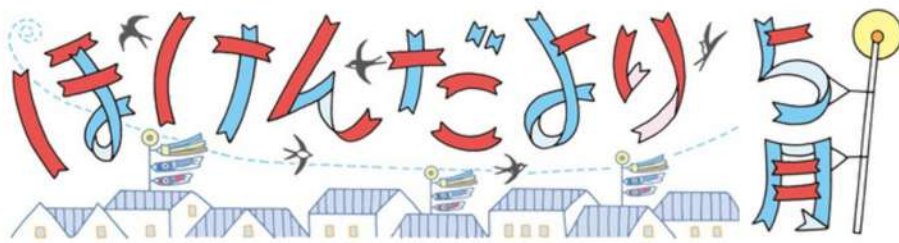
補聴器相談について

自立活動委員会 景山

5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。

☆5月の補聴器相談予定☆

来校業者	日付
ワイデックス（ブルーム）	5月21日（木）
リオン	5月19日（火）
オーディオ・ノバ	5月28日（木）



東京都立中央ろう学校
保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

さわやかな風が心地よく感じられる季節となりました。

新しい学年やクラスが始まって1か月がたち、少しずつ学校生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。頑張っている分、気付かないうちに疲れが出てきたり、体調を崩しやすくなったりすることもあります。気温差のある日も続きますので、無理をせず、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、心と体の調子を整えていきましょう。

5月の保健行事

7日(木) 内科検診 3・4年 14:20～	14日(木) カウンセリングデー 14:45～
7日(木) カウンセリングデー 14:45～	25日(月) 心臓・結核検診 1・4年 PM
11日(月) 尿検査2次容器配布	28日(木) 耳鼻科検診 全校 9:50～
12日(火) 尿検査2次1日目	28日(木) こころの健康相談 14:00～
13日(水) 尿検査2次2日目	

5月の保健目標
健康診断の結果を生かし、
健康管理を考えよう



健康診断の結果から 生活をふり返ろう

健康診断は、自分の健康状態を知り、健康な学校生活を送ることができるよう毎年定期に行っています。成長には個人差がありますが、思春期の今が最も成長や変化が著しい時期です。人と比べる必要はありませんが、自分の成長に関心をもっておくことは大切です。健康診断を自分の生活を見直すチャンスにして、健康づくりに役立ててください。

検査の結果、受診が必要とされた場合には、「受診のお知らせ」をお渡しします。その際は、早めに医療機関を受診し、安心して学校生活を送れるようにしましょう。

日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下（登校時から下校時までの全時間や、宿泊を伴う課外授業など）で、けがなどが起こった場合には、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度により、医療機関でかかった治療費の一部が給付されます。

この制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどをした際に、給付金が支払われるものです。入学時に同意をいただき、保険に加入しているご家庭は、給付金支給の対象となります。

給付対象となる「学校管理下」の範囲

1. 各教科授業や校外学習、修学旅行、掃除などの特別活動中
2. 部活動など学校の教育計画に基づく課外活動中
3. 休憩時間、昼休み、始業前、放課後
4. 登下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路上など



負傷(捻挫・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円(本人負担額1,500円)以上の場合に給付対象になります。詳細については保健室までお問い合わせください。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は、熱中症シーズンの始まりです。

急に暑い日が増えてくるこの時期は、まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症を起こしやすくなります。本格的な暑さに備えるためには、暑熱順化（しょねつじゅんか）が大切です。

暑熱順化とは、少しずつ汗をかく機会を増やし、体を暑さに慣れさせていくことです。日頃から適度に体を動かしたり、入浴で汗をかいたりすることで、暑さに強い体をつくることができます。

暑熱順化が進んだ体は、汗をかきやすくなり、皮ふの血流もよくなることで、体の中の熱を外に逃がしやすくなります。そのため、体温の上昇が抑えられ、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化ができていない時



・汗をうまくかけない
・血管から熱を逃しにくい
熱中症になりやすい

暑熱順化ができている時



・汗をかきやすい
・血管から熱を逃しやすい
熱中症になりにくい

日常生活でできる暑熱順化



①軽く体を動かす

②湯船につかる

③こまめな休憩

④規則正しい生活

暑熱順化+水分補給

暑さに体を慣らすためには、運動や生活習慣だけでなく、こまめな水分補給も大切です。水分が足りないと汗が出にくくなり、体に熱がこもってしまいます。のどが渇く前に、少しずつこまめに水を飲みましょう。



ゴールデンウィーク明けは

心身の疲れが出やすい時期です

ゴールデンウィーク明けは環境の変化による緊張が続いた後で、心と体に疲れが出やすい時期です。



新しい環境や友達に緊張



連休で気持ちが緩む



連休後、心身の不調が現れる

やる気が出ない

だるい

こんな過ごし方を大切に

しっかり睡眠をとる

好きなことをする

軽く体を動かす

気持ちを誰かに話す

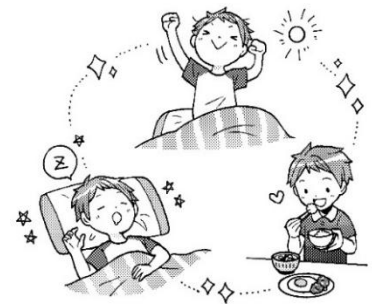
無理をせず、自分のペースで過ごすことが大切です。心や体がしんどいときは、いつでも保健室に来てください。



東京都立中央ろう学校
 校長 金子 猛
 栄養士 本道 紀子

入学式、始業式から早くも1か月がたちました。新入生、転入生の皆さん、学校生活には慣れてきましたか。給食は、美味しく召し上がっていただけているでしょうか。新しい環境でのワクワク感と緊張感が、給食を召し上がっている様子からもうかがえ、こちらも、背筋が伸びる思いで給食業務にあたっています。

さて、この時期は、4月の緊張感が少し緩んでくることや、連休で不規則になりがちな生活リズムにより、心身ともに疲れが出やすくなります。加えて、すでに夏のような暑い日もみられています。まだ身体は暑さに慣れていない時期なので、体調管理には十分気を付けたいですね。早寝早起きの規則正しい生活、バランスの良い食事、睡眠、こまめな水分補給、それから手洗いとうがいも心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。




*** 5月の献立から ***

5月は、春が旬（しゅん）の食材を使った料理を多数ご用意します。“旬”は、野菜や果物が、自然の中で普通に育った時の収穫期や、魚がたくさん獲れる時期のことです。食べ物によってその時期は異なりますが、一年中出回っているものでも、旬の時期は、おいしく、栄養も豊富です。旬のものを食べて、その風味を味わい、自然の恵みや四季の変化を感じてみてくださいね。

- **初鱈（はつがつお）**
初鱈のにんにく竜田揚げ（12日）

- **さやえんどう**
春野菜うどん（11日）など

- **グリーンアスパラガス**
ごぼうとアスパラのサラダ（19日）など

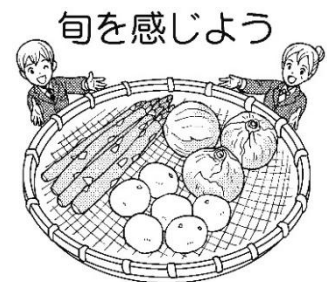
- **筍（たけのこ）**
筍ご飯（7日）など

- **うどん**
五月汁（12日）など

- **よもぎ**
よもぎケーキ（12日）など

- **空豆（そらまめ）**
鶏肉梅しそ焼きの付け合わせ（11日）

- **ぜんまい**
もやしとぜんまいのナムル（22日）など

- **グリンピース**
グリンピースご飯（1日）など

旬の食材を使った料理とともに、『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や、食に関する記念日にちなんだメニューなどもご用意します。
 どうぞお楽しみに！





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	金	グリーンピースご飯 豚肉の利休焼き さっぱりサラダ 味噌汁 抹茶豆乳ゼリー 八十八夜	○	豚肉 蒲鉾 油揚げ えび 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 大根葉 小松菜	玉ねぎ 大根 グリーンピース もやし 枝豆 白菜 キャベツ	米 大麦 里芋 三温糖 上白糖	油 ごま	810 36.5
7	木	筍ご飯♪ カレイの野菜あんかけ 豆もやしとわかめのサラダ けんちん汁 いちごミルクゼリー 2年生 移動教室	○	油揚げ 豆腐 かれい ハム	牛乳 クリーム わかめ アガー	にんじん 大根葉 赤ピーマン さやえんどう	たけのこ きゅうり 大根 えのき もやし ねぎ 椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ いちご	米 小麦粉 大麦 上白糖 こんにやく 三温糖 片栗粉	油 ごま	790 36.0
8	金	きんぴらトースト♪ ポトフ 花野菜のサラダ 2年生 移動教室 ごぼうの日	○	鶏肉 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん かぶ葉 万能ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 れんこん カリフラワー エリンギ セロリー 玉ねぎ キャベツ とうもろこし かぶ 白菜	パン 上白糖 じゃが芋	油	795 39.8
11	月	春野菜うどん 鶏肉の梅しそ焼き 小豆入り芋羊羹豆乳仕立て 4年生 自立活動見学	○	豚肉 豆乳 蒲鉾 なると 鶏肉 えび	牛乳 寒天	にんじん さやえんどう しそ葉	白菜 うど 玉ねぎ 椎茸 大根 ねぎ もやし そらまめ たけのこ	うどん さつまい 三温糖 甘納豆	油	781 36.4
12	火	ご飯 初鰹のんにく竜田揚げ 野菜の香味和え 五月汁 よもぎケーキ♪ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	かつお 卵 鰹節 油揚げ	牛乳	小松菜 さやえんどう 三つ葉 よもぎ にんじん	スナップえんどう 白菜 レモン みょうが キャベツ 大根 たけのこ うど	米 大麦 片栗粉 小麦粉 上白糖	油 バター ごま	765 37.5
13	水	ハヤシライス♪ 青菜ときのことえびのサラダ ジュリエンスープ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	牛肉 ベーコン 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 水菜 ほうれん草 赤ピーマン	玉ねぎ えのき マッシュルーム キャベツ グリーンピース エリンギ しめじ	米 大麦 小麦粉 三温糖	油 バター	781 31.0
14	木	ウインナーピラフ 南瓜とじゃが芋のグラタン 野菜のピクルス風 白菜のスープ ピーチヨーグルト 中学部授業25階上 (給食室の中) ヨーグルトの日	○	ウインナー 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン かぼちゃ 水菜	玉ねぎ かぶ しめじ 黄ピーマン マッシュルーム きゅうり グリーンピース 白菜 エリンギ 桃	米 はちみつ 大麦 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 バター	854 30.3
15	金	ご飯 ユウリンチー♪ 豆腐とタコの中華サラダ わかめと卵のスープ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	鶏肉 たこ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん オクラ 小松菜 ブロッコリー 万能ねぎ	ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき 椎茸	米 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖	油 ごま	817 36.1
18	月	かやくご飯 かじきのポテト焼き♪ 鉄骨サラダ 味噌汁 草だんご ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	油揚げ 生揚げ 竹輪 豆腐 めかじき 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ひじき	にんじん ほうれん草 さやえんどう よもぎ 小松菜	ごぼう 大根 枝豆 なめこ 白菜	米 三温糖 大麦 白玉粉 里芋 上白糖 こんにやく じゃが芋	マヨネーズ	790 39.9
19	火	ガーリックチーズフランス チキントマトシチュー ごぼうサラダ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンアスパラ	玉ねぎ カリフラワー マッシュルーム グリンピース セロリ ごぼう しめじ きゅうり キャベツ もやし	パン 小麦粉 じゃが芋 三温糖	油 バター ごま	781 31.9
20	水	ご飯 酢豚 なすの和え物 かぶと鶏肉の中華スープ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にら チンゲン菜 かぶ葉	玉ねぎ ねぎ たけのこ かぶ 椎茸 しめじ なす キャベツ	米 上白糖 大麦 じゃが芋 片栗粉 三温糖	油 ごま	763 31.1
21	木	とうふ飯 筍と鶏肉の卵焼き いかと野菜のごま酢和え 豚汁 果物(冷凍みかん)♪ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ ねぎ 椎茸 みかん 舞茸 えのき ごぼう 玉ねぎ 大根 もやし	米 じゃが芋 大麦 里芋 上白糖 こんにやく 三温糖 片栗粉	油 ごま	802 38.7
22	金	枝豆とじゃこのご飯 ジャンボ揚げ餃子♪ もやしとぜんまいのナムル 海藻と豆腐のスープ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 もすく ちりめんじゃこ わかめ	にら 万能ねぎ にんじん ほうれん草	枝豆 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ ぜんまい キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮	油 ごま	822 34.7
25	月	キムチチャーハン♪ 鮭の香味だれかけ 白菜の甘酢和え 具だくさん中華スープ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	豚肉 さけ 鶏肉	牛乳	万能ねぎ にんじん にら チンゲン菜 しそ葉	ねぎ えのき キャベツ 椎茸 しめじ 白菜キムチ とうもろこし 玉ねぎ 冬瓜 白菜 もやし	米 じゃが芋 大麦 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖	油 ごま	762 38.5
26	火	長崎ちゃんぽん 鶏肉のレモンステーキ メロンかんざらし 長崎県料理	○	豚肉 えび 蒲鉾 いか さつま揚げ 鶏肉 豆乳 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	椎茸 レモン 白菜 メロン キャベツ もやし 玉ねぎ	ちゃんぽん麺 三温糖 上白糖	油 バター	799 38.2
27	水	ドライカレー ツナと小松菜のサラダ 茸と白菜のスープ ぶどうゼリー♪ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 青ピーマン 大根葉 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 エリンギ グリーンピース えのき 枝豆 ぶどうジュース キャベツ しめじ 大根 椎茸	米 大麦 小麦粉 春雨 上白糖	油 バター	850 31.5
28	木	大根めし みそチキンカツ 青菜としらすのお浸し すまし汁 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	○	鶏肉 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草 小松菜 大根葉	大根 キャベツ 白菜 椎茸	米 大麦 小麦粉 パン粉 三温糖	油	777 32.5
29	金	わかめと青菜のご飯 肉豆腐 千種和え 沢煮椀 かぼちゃ蒸しパン こんにやくの日	○	豚肉 牛肉 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 かぼちゃ にんじん ほうれん草 三つ葉 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸 グリーンピース キャベツ	米 こんにやく 大麦 小麦粉 上白糖 しらたき 三温糖	油 ごま	842 36.1

♪「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8年度 5月予定

日	曜	全校行事	中 学 び	中 学 部	高 等 部
1	金	★学部集会 ■安全指導日	英語		
2	土	第1回全統共通テスト模試(6年)			第1回全統共通テスト模試(6年)
3	日	憲法記念日 都ろう春季野球(上野原)			
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日			
7	木	【水曜日時間割】 カウンセリングデー14:45～	理科	3・4年内科検診14:20～ 2年移動教室①△生徒会委員会	高生徒総会⑥ △生徒会委員会
8	金	■2年移動教室② △生徒朝会	理科	2年移動教室② △生徒朝会	△生徒朝会
9	土	都ろう春季バレー(葛飾ろう)			
10	日	第1回全統記述模試 (6年)			第1回全統記述模試 (6年)
11	月	避難訓練 個人面談開始 尿検査2次容器配布	社会		4年自立活動見学会
12	火	尿検査2次(10時まで)	社会		
13	水	部活なし週間始(中高) 尿検査2次(10時まで)	考査	サポートスタディ①	
14	木	中関東聾陸上(駒沢) カウンセリングデー14:45～	考査	中関東聾陸上(駒沢)	
15	金	個人面談終了	考査		
16	土				
17	日	第1回全統高1模試(4年) 第1回全統高2模試(5年)			第1回全統記述模試(4年) 第1回全統高2模試(5年)
18	月	サポートスタディ②	考査	サポートスタディ②	
19	火		考査		
20	水	■5月考査(中高)① 中高短縮5・6限	考査	5月考査① 短縮⑤⑥	5月考査① 短縮⑤⑥
21	木	■5月考査(中高)② 部活なし週間終(中高)	考査	5月考査②	5月考査② 短縮⑤⑥
22	金	■5月考査(高)③ △中学部生徒総会6限 筑波技術大学出前授業	考査	△中学部生徒総会⑥ 技大出前授業⑤⑥	5月考査③
23	土				
24	日				
25	月	心臓結核検診(1, 4年及びR7年度 欠席者)13:30～	国語		
26	火		国語		
27	水	サポートスタディ③ 尿検査予備日(10時まで)	国語	サポートスタディ③	
28	木	△生徒会委員会 耳鼻科検診(全学年)9:50～ こころの健康相談PM	国語	耳鼻科検診	耳鼻科検診
29	金	△生徒朝会	国語	△生徒朝会	△生徒朝会
30	土	都ろう春季野球予備日(上野原)			都ろう春季野球予備日 (上野原)
31	日	◆第1回英検一次試験			