



中央ウェイ

7月号

「明日の自分をつくる朝ごはん」

主幹養護教諭 本諏訪 美幸

7月を迎え、比較的穏やかな今年度の梅雨も終わりに近づき暑さが本格化してきます。7月は考査もありますが、6月に開幕したワールドカップに日本中が盛り上がっています。スポーツを観戦していると、自分自身も応援に熱が入る人も多いのではないのでしょうか。スポーツ観戦は、応援の中で脳内のストレスホルモンが減少し、幸福感をもたらすホルモン「ドーパミン」や「エンドルフィン」が分泌されると科学的にも証明されているそうです。そして、観戦するだけではなく本校にはスポーツ好きの生徒が多く、晴れた日に昼休みにグラウンドでサッカーをする姿もよく見られています。

世界のアスリートや人々が、毎朝どのような「朝ごはん」を食べているか知っていますか？ 中央アジアのシルクロードに位置する国「ウズベキスタン」は、今回のワールドカップ初出場の国のひとつです。ウズベキスタンの朝の食卓に欠かせないのは、「ノン」と呼ばれる丸く大きな伝統的な窯焼きパンです。これに「カイマク」という濃厚な発酵乳製品（クリーム）やハチミツをたっぷり塗り、トマトや卵を使った温かい料理とナッツ類、ドライフルーツと一緒に食べることが多いそうです。過酷な乾燥地帯を生き抜くための「エネルギー（炭水化物・脂質）」と「疲労回復（ビタミン・ミネラル）」を朝一番に効率よく補給する、まさに理にかなったアスリートフードです。

そして、世界の一流選手たちに共通しているのは、国や文化は違っても「朝食を、その日を戦うための最も重要なエネルギー」として捉えている点です。「眠いから」「時間がないから」と朝食を抜いたり、菓子パンやゼリー飲料だけで済ませたりしてしまうこともあると思いますが、睡眠中に消費された水分やエネルギーを朝一番に補給することは大切です。

特に暑くなるこの時期は、朝食でスープや味噌汁から水分と塩分を補給し、練習中もこまめなスポーツドリンクでの水分補給を心がけることが熱中症の防止につながります。

スポーツをする中で「強くなりたい」「試合で勝ちたい」と感じたら、まずは朝食の内容から見直してみましょう。毎日の何気ない習慣が、これからの自分の心や身体を健やかに成長させてくれると思います。



「働く人の思いに触れて」

進路指導部 関口 詩織

中学1年生は、「何を大切に仕事をしているか」をテーマに、6月19日に杉並消防署永福出張所で職場体験を行いました。午前中は、消防署のさまざまな職種を紹介する動画を視聴しました。仕事のやりがいやその職業を選んだ理由を知り、仕事との向き合い方や社会への貢献について考える機会となりました。また、応急救護講習や消火器訓練では、自ら行動することの大切さを学びました。午後の講話では、消防士の方との対話を通して、仕事に対する熱意や責任感に触れ、その真摯な姿勢に憧れや尊敬の気持ちをもつ生徒も見られました。今回の体験を通して、働くことの意義や地域の人々とのつながりの大切さについて学ぶことができました。今後の進路学習や将来の生き方につなげていってほしいと思います。

進路指導部 新井 久喜

中学部2年生は、6月18日と19日の二日間にわたり職場体験を行いました。毎年、下高井戸商店街の皆様にご協力をいただいています。今年も、接骨院、精肉店、花屋、洋菓子店、果物店、中華料理店、呉服店、眼鏡屋、補聴器メーカーなど、さまざまな職種で貴重な体験をさせていただきました。

実際に働く経験を通して、事後学習では「しっかり集中することの大切さ」や「長時間立って働くための体力の必要性」、「相手を尊重したコミュニケーションの重要性」など、多くの気づきが生徒たちから挙げられました。

地域の方々の温かさに触れながら、将来の就労に向けた意識を高める、実りある二日間となりました。

1年職場体験(杉並消防署永福出張所)



2年職場体験(下高井戸商店街)



「自ら未来を切り拓く力を育む進路指導」

進路指導部 山沢 葵

5月22日に筑波技術大学の先生方をお招きし、高等部1・2年生を対象とした出前授業を実施しました。大学全体の概要に加え、総合デザイン学科の模擬授業を行っていただきました。生徒たちは大学での学びの雰囲気を感じ取りながら、真剣な表情で授業に臨んでいました。普段の授業では得られない貴重な機会となりました。

6月16日には、高等部2年生を対象に、進路見学を実施しました。午前は花王株式会社、午後は株式会社JALサンライトを訪問し、ろうの先輩による座談会や職場見学を通して、働くことについて具体的に学ぶ貴重な機会となりました。座談会では、仕事のやりがいや苦勞、学生時代に意識しておくことなど、実体験に基づいたお話を伺うことができました。また、実際の職場の様子を見学することで、仕事内容や職場環境への理解を深めることができました。今回の見学で得た学びを、今後の進路選択や学校生活に生かしてほしいと思います。

筑波技術大学出前授業の様子



進路見学の様子(左:花王株式会社 右:株式会社JALサンライト)



補聴器相談について

自立活動委員会 景山

7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。

7月の補聴器相談日

来 校 業 者	日 付
ワイデックス（ブルーム）	7月9日（木）
リオン	7月14日（火）
オーディオ・ノバ	7月16日（木）

ほけんだより 7月

保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

7月は暑さで寝つきが悪くなり、つい夜更かしして睡眠不足になりがちです。睡眠不足が続くと、授業中の集中力が落ちたり、気分が不安定になったりするだけでなく、体の回復が追いつかず、熱中症のリスクも高まります。まずは起きる時間を大きく変えず、休日も生活リズムを整えることを意識しましょう。寝る直前のスマホやタブレットの光は、脳を“昼”だと勘違いさせて眠りを誘うホルモン（メラトニン）の働きを弱め、眠りの質を下げる場合があります。寝る30分前は画面から離れ、照明を少し暗めにして、ストレッチや読書などリラックスできる時間にしてみてください。

7月の保健目標

**熱中症を予防し
安全に過ごそう！**

7月の予定

- 2日（木）こころの健康相談 PM(鶴丸先生)
- 8日（水）ユースヘルスケア相談 PM(長岡先生)
- 9日（木）カウンセリングデー PM(館脇先生)
- 16日（木）カウンセリングデー PM(館脇先生)



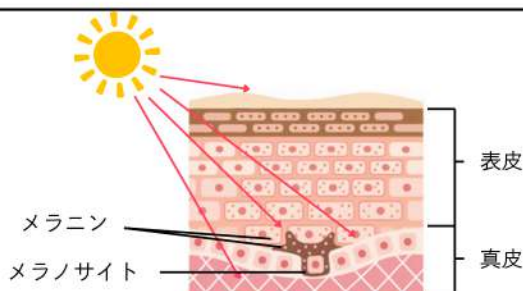
紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたら嫌だな〜」くらいに思っているかもしれませんが、実は他にも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

肌への影響



免疫力の低下

表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる。

シワ・たるみ

真皮にあるハリのもと(コラーゲンなど)が分解され、老化が進む。

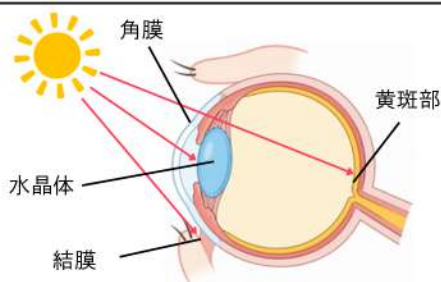
シミ・そばかす

肌を守るために色素細胞(メラノサイト)が作った色素(メラニン)が肌に残る。

皮膚がん

メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する。

目への影響



紫外線角膜炎

目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る。

翼状片

結膜が異常に増えて、黒目まで広がり、視力低下や異物感を感じる。

白内障

水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす。

黄斑変性

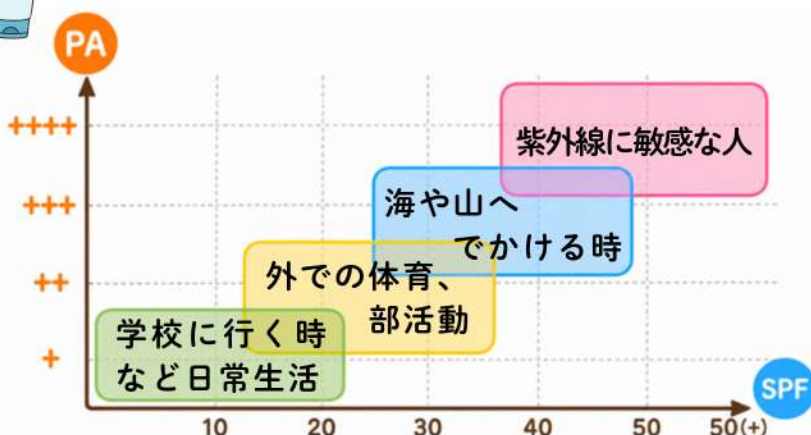
ものを見るのに重要な中心部(黄斑部)に障害が生じ、視力が低下する。

日焼け止めを上手に選ぶには？



地上に届く紫外線には、主にUV-AとUV-Bの2種類があります。日焼け止めの表示では、PA（Protection Grade of UVA）がUV-Aを防ぐ強さを、SPF（Sun Protection Factor）がUV-Bを防ぐ強さを表しています。

数値や+が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



熱中症を防ごう



熱中症は「脱水+体温の上昇」で起こります。予防のカギは水分補給と生活習慣です。
自分の体を守るために、しっかり予防しましょう。



こんな症状は要注意！

・めまい ・頭痛 ・吐き気 ・強いだるさ ・足がつる ・汗が止まらない（逆に汗が出ない）

！ ひとつでも当てはまったら、我慢せず、先生や周りの人に知らせましょう。

水分補給のポイント～「のどが渴く前」に飲もう！！～

のどが渴いたときには、すでに体の水分は不足しています。

1日8回を目安に コップ1杯（約180ml）ずつ 合計 約1,440ml

①起きたとき



②朝食



③午前中



④昼食



⑤午後



⑥夕食



⑦入浴後



⑧寝る前



※食事からも水分はとれます。目安は「食事から半分+飲み物で半分」。食事をしっかりとることが脱水予防になります。寝る前に「飲むとトイレが心配」な場合は、白湯またはぬるめの水を5分ほどかけてゆっくり飲むなど、飲み方を工夫してみましょう。

熱中症を防ぐ4つの生活習慣

①朝ごはんを食べる

食事からも水分はとれます。朝食抜きは熱中症リスクが高くなります。



②しっかり睡眠

寝不足は体温調節機能を低下させます。



③体調が悪い日は無理をしない

少しでも体調がおかしいと感じたら、無理をせず休憩したり、運動を中止したりしましょう。



④暑さ対策を忘れずに

帽子をかぶる、日陰を利用する、涼しい部屋で休憩をとるなど、自分でできる対策を！

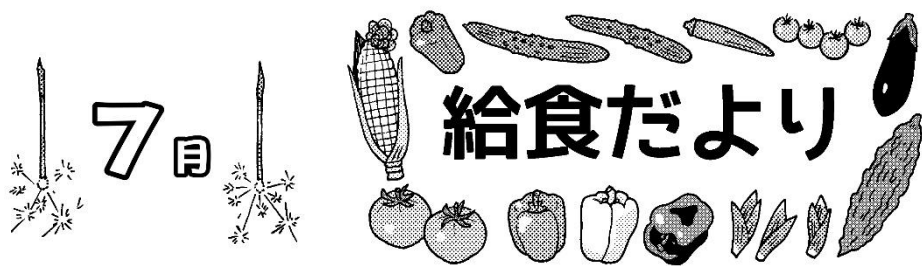
「真水」の飲みすぎ注意！



大量の水だけを飲み続けると、体内の塩分バランスが崩れ、低ナトリウム血症（水中毒）などを引き起こすことがあります。

汗を多くかいたときや体調が優れない場合は、水分だけでなく、塩分も適切に補給することが大切です。経口補水液（OS-1など）やスポーツドリンクを活用するのもよいでしょう。ただし、スポーツドリンクには糖分も含まれているため、むし歯や血糖値の上昇に注意が必要です。





東京都立中央ろう学校

栄養士 本道紀子

先月の体育祭、お疲れ様でした！暑さとともに、直前には台風にも見舞われ、練習や準備も、大変でしたね。ただ、その中で、皆さんが団結力を高めていく様子は素晴らしく、本校の強い絆はこのようなところから生まれているのだな、と感じさせられました。

さて、いよいよ7月。夏休みも間近です。今年も昨年同様、暑い夏が予想されています。楽しく、充実した夏にするために、規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な休養、こまめな水分補給を、日々、心がけ、夏バテや、熱中症にならないよう、体調管理に努めましょう！

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかり取る 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。	こまめな水分補給 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。
冷たいものをとり過ぎない 冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。	十分に睡眠をとる 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

* 7月の献立から *

● 7月7日（火） 七夕献立

・カラフル炊き込みご飯 ・七夕そうめん碗 ・鱈の香り焼き ・七夕ぶどうゼリー

七夕にそうめんを食べる習慣“七夕そうめん”は、千年も前から伝わるものです。これは、「そうめんを、織姫が使う糸に見立て、芸事（機織）の上達を願った」という説や、「無病息災を願った」という説に由来するといわれています。給食では、短冊に見立てた野菜とそうめんを具材に、「すまし汁」に仕立ててご用意します。ご飯は、星型をイメージしたオクラや、季節の野菜を具材にした、色鮮やかな炊き込みご飯に、デザートも少し七夕風にしてみます。

● 7月10日（金） 沖縄県料理

・タコライス ・ゴーヤのツナ炒め
・もずくとオクラと冬瓜のスープ ・ちんすこう

暑い時期には、暑い地域の食材と料理が一段と美味しく感じます。そこで、恒例の沖縄県の料理です。まずは、沖縄県のソウルフード“タコライス”。そして、代表的な食材“ゴーヤ”をツナと合わせた炒め物。ゴーヤは、独特の苦みに胃を健康にする働きがあり、さらに、ビタミンCも豊富に含まれるため、疲労回復や夏バテの予防にも効果的な野菜です。

また“もずく”も沖縄名産。ミネラルが豊富で、発汗の多い時期におすすめです。今回は、沖縄でお馴染みの冬瓜やオクラとスープにします。デザートの“ちんすこう”は、沖縄の有名な伝統菓子です。今回は、手作りでご用意します。



この他にも、「らんちポスト」へのリクエストにお応えし、「きな粉揚げパン」、「スイカ」等もご用意します。

**素敵な
夏休みを！**



のどが
かわく前に
水分補給



～上手な水分補給のポイント～

- ・こまめに、のどが渴く前に水分補給を！
1回コップ1杯(200ml)が目安です
- ・1日あたりの摂取量の目安は、1.2～1.5ℓ
- ・甘い飲み物でなく、お茶や水にしましょう！
- ・起床時、入浴前後にも水分補給を！
- ・大量に汗をかいた時はスポーツドリンク等で塩分補給も忘れずに！

2026年度

7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	水	胡麻マヨトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	いんげん豆 大豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 レモン	パン じゃが芋 三温糖 上白糖	ごま 油 マヨネーズ	777 34.7
2	木	ゆかりご飯 お好み焼き風卵焼き たことワカメのサラダ 豚汁♪	○	豆腐 油揚げ 豚肉 たこ 卵 鰹節	牛乳 のり わかめ	万能ねぎ にんじん 小松菜	椎茸 ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ 紅生姜 きゅうり	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	769 36.5
3	金	ご飯 生揚げと野菜の中華風旨煮 もやしとイカのナムル 春雨と鶏肉の中華スープ	○	豚肉 生揚げ いか 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	白菜 もやし しめじ 椎茸 玉ねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 春雨	油	757 35.2
6	月	スタミナチャーハン♪ 鶏肉のチリソース 白菜の甘酢和え もやしとわかめの中華スープ	○	ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト にら	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし 椎茸 白菜 えのき	米 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖	油	816 34.8
7	火	カラフル炊き込みご飯 セタそうめん椀 鰯の香り焼き セタぶどうゼリー	○	鶏肉 まぐろ 蒲鉾 油揚げ さわら	牛乳 アガー	ミニトマト オクラ 青ピーマン 赤ピーマン 万能ねぎ にんじん しそ葉 大根葉 南瓜	玉ねぎ 黄桃 大根 ねぎ ぶどうジュース ぶどう	米 大麦 そうめん 麩 上白糖	油	747 34.8
8	水	夏野菜カレーライス 野菜のピクルス風 ABCスープ♪ 果物(スイカ)♪	○	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン 大根葉	玉ねぎ 黄ピーマン なす きゅうり ズッキーニ セロリ りんご 大根 かぶ すいか	米 マカロニ 大麦 小麦粉 はちみつ 上白糖	油 バター	817 29.3
9	木	豚肉と野菜のあんかけ焼きそば 春雨サラダ きのこのスープ	○	豚肉 ハム	牛乳	小松菜 にんじん 水菜	もやし しめじ ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき 椎茸	中華麺 片栗粉 春雨 三温糖	油	802 34.2
10	金	タコライス♪ ゴーヤのツナ炒め もずくとオクラと冬瓜のスープ ちんすこう	○	豚肉 まぐろ 鰹節	牛乳 もずく チーズ	にんじん 赤ピーマン オクラ	玉ねぎ とうがん セロリ 大根 キャベツ しめじ にがうり	米 大麦 三温糖 小麦粉 上白糖	油 ごま ラード	814 30.5
13	月	ねぎ塩豚丼 きのこ春巻き♪ 味噌汁	○	豚肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	万能ねぎ 小松菜	ねぎ えのき もやし エリンギ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 しめじ レモン	米 大麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮	油 ごま	781 35.4
14	火	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 紅茶ゼリー	○	豚肉 まぐろ ベーコン 大豆	牛乳 アガー クリーム	青ピーマン 小松菜 にんじん 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 上白糖	油 バター	825 34.4
15	水	わかめご飯♪ 鶏肉の利休焼き カレー肉じゃが♪ すまし汁	○	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん 水菜	もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸	米 大麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま	781 32.8
16	木	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 小松菜	キャベツ エリンギ かぶ 大根 玉ねぎ えのき セロリ しめじ	パン グラニュー糖 じゃが芋	油	821 31.8
17	金	白ゴマご飯 白身魚のトマトソース コールスロー・フレンチ 鶏肉と白菜のスープ ミルメーク♪	○	ホキ 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン 白菜	米 大麦 小麦粉 三温糖 ミルメーク	油 ごま バター	766 31.5

♪「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。

令和8年度 7月					
日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	水	★学部集会 ■安全指導日	考查	★学部集会 サポートスタディ⑧	★学部集会
2	木	こころの健康相談PM 日本情報処理検定協会主催各種検定①	考查	△生徒会委員会	△生徒会委員会
3	金	日本情報処理検定協会主催各種検定①	考查	△生徒朝会 サポートスタディ⑨	△生徒朝会 進学適性検査（4年）5・6限
4	土	高関東翼野球予備日（葛飾）			
5	日	◆第1回 英検二次試験			
6	月	■7月考查（中高）① 中高短縮5・6限	考查	■7月考查（中高）① 中高短縮5・6限	■7月考查（中高）① 中高短縮5・6限
7	火	■7月考查（中高）② 中高短縮5・6限	考查	■7月考查（中高）② 中高短縮5・6限	■7月考查（中高）② 中高短縮5・6限
8	水	■7月考查（中高）③	考查	■7月考查（中高）③ サポートスタディ⑩	■7月考查（中高）③
9	木	■授業参観(中高) カウンセリングデー14:45～	学年		保護者会(4年、6年)
10	金	■授業参観（中高） 高関東薔陸上①(大宮)	学年	保護者会・教科懇談会(中) 5・6限短縮（中）	
11	土	高関東薔陸上②(大宮) 第1回数学検定			
12	日				
13	月		国語		
14	火	セーフティ教室中高⑥	国語	セーフティ教室中高⑥	セーフティ教室中高⑥
15	水		国語	サポートスタディ⑪	
16	木	カウンセリングデー14:45～	国語		（高）水泳記録会2,3限
17	金	避難訓練 大掃除3・4限 合同集会5限、HR6限	国語		
18	土				
19	日				
20	月	海の日			
21	火	第1期夏期講習始（中高） ■夏季休業開始		中実力テスト3教科	前期インターンシップ始(4年)
22	水	中実力テスト理社		中実力テスト理社(2・3年)	
23	木				
24	金	第1期夏期講習終了（中）			前期インターンシップ終（4年）
25	土				
26	日				第2回 全統共通テスト模試（6年）
27	月				
28	火				
29	水	高関東バレー(宇都宮)①			
30	木	高関東バレー(宇都宮)②			
31	金				