



中央ウェイ

9月号

「しつこさ」を大切に

指導教諭 山崎 亜矢

夏休みが終わり、今日から前期の後半が始まりました。いよいよ授業が再開すると思うと、身が引き締まります。これから教室の中でどのような対話が生まれ、生徒と共にどのような授業を創っていけるのか。日々の授業に向けてしっかり準備を進めようと、気持ちを新たにしています。

『「しつこさ」を大切に』という題名を見て、何のことだろうと疑問をもつ方もいらっしゃるでしょう。ろう学校で指導する際に大切なことは多々ありますが、その一つが「しつこさ」であると思います。「しつこさ」というと、できるようになるまで同じことを何度も繰り返し指導するというイメージがあります。若手の頃の自分を振り返ってみると、漢字や語句のプリントを作成するなどして、繰り返し指導していました。しかし、年月を経るうちに、これとは異なる「しつこさ」を大切にしたいと思うようになりました。

私が大切にしたい「しつこさ」について述べます。それは端的に言えば、生徒とのやり取りにおける「粘り強さ」です。例えば、発問に対する生徒の答えが間違っていた時には、「どうしてこれが答えだと思ったのか説明してください」と言って説明を促します。また、生徒の言いたいことは分かるものの説明に曖昧さが残る時には、「あなたの答えを、私はこのように理解したけれども、これで間違いないですか」と問い、互いの理解が一致するまでやり取りを重ねます。さらに、ホワイトボードに生徒が書いた文や文章を一方的に直すのではなく、話し合いを通して、生徒自身が「自分の言いたいことは間違いなくこれである」と思える文や文章を示します。生徒の思考過程を知るためには、妥協せず、粘り強く対話を重ねることが必要です。正解か否かだけでなく、なぜそう考えたのかを知り、その上で指導していくことが大事だと思います。

授業のまとめの段階でも「しつこさ」は大切です。授業の最後には、生徒が授業で学んだ語句を適切に使い、他者に伝える意識をもって、順序立てて説明する機会を設けたいものです。一人で説明することが難しければ、グループ内で協力して学んだことを説明したり、その日に分かったことを最後にノートに書いたりするなど、方法はいろいろあります。学んだことを説明できると学力向上につながるという専門家の意見もあります。

以前、ろう学校での指導には「しつこさ」が必要だという話をしていた時、尊敬する先輩から、「生徒にしつこいと思われるようではいけない。生徒がしつこいと思わないように、粘り強く指導できたら一人前」という助言をいただいたことがあります。生徒から「しつこい」と言われてしまう私は、まだ道半ばであることを痛感します。

進路指導部より

「中学部3年 進路講演会」

進路指導部 星野 美由紀

7月8日（水）、中学部3年生を対象に進路講演会を行いました。この講演会の目的は、①職業に関する情報を自ら収集し、進路に関する具体的な見聞を広め意識を高める、②聴覚障害者として活躍されている方から直接話を聞き、将来の職業に関する進路選択能力を育てるということです。

講師は本校卒業生で、現在、東京地下鉄株式会社に勤務されている日比野凌さんです。「進路を考える～就労にあたっての心構え～」をテーマに、生い立ちや本校での思い出、志望校決定の経緯、大学生活を経て、現在のお仕事の様子までを詳しく語っていただきました。

日比野さんの、「周りに頼まれ、役に立った時にやりがいを感じる」とや「新しい知識を得て、資格取得に挑戦すること」などの内容を通して、仕事は大変なこともあるが、やりがいがあるということが3年生にとって印象的だったようです。また、「コミュニケーションは主にブギーボードで筆談していること、会議などではYY文字起こしを使用すること」という具体的なコミュニケーションツールについてのお話も参考になりました。質疑応答の時には3年生から次々と質問が挙がり、その一つ一つに日比野さんが丁寧に応えてくださいました。

今回の講演を聞いて、生徒たちは自分の人生は自分で考えなくてはいけないことや自分に合った仕事をする事の大切さ、情報保障については自分で工夫することが必要であることなどを学ぶことができました。また、自ら積極的に行動すること、自分を大切にすることとともに周りの人のためにも役に立てるようになること、さらに自分で努力するとともに必要なときは周りの人たちを頼ってもよいことなどをこれからの学校生活に生かしていきたいという意見がありました。

先輩の体験談を通して、勉強やコミュニケーション力の向上、進路への意欲が一層高まった様子でした。今回の講演は、生徒たちが将来を見据え、自らの可能性を考える大きな契機となりました。



補聴器相談について

自立活動委員会 景山

9月の補聴器相談日についてお知らせします。9月は全員の補聴器を点検いたします。当日は補聴器を持たせてください。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。

9月の補聴器相談日

来 校 業 者	日 付
ワイデックス（ブルーム）	9月10日（木）
リオン	9月8日（火）
オーディオ・ノバ	9月3日（木）



ほけんだより

保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

長い夏休みが終わりました。学校が始まり生活のリズムが切り替わるこの時期は、心も身体も疲れが出やすい時期です。時折、夏バテから秋バテとなってしまうことがあります。「秋バテ」は、夏の暑さで疲れた体に、朝晩の涼しさや気圧の変化が加わり、だるさや不調を感じやすくなることです。

朝、なかなか起きられない。身体が重く感じる。食欲がない。気分が落ち込みやすい。など、これらの症状が一つでもある場合は、秋バテのサインかもしれません。無理せず、身体を大切に過ごしましょう。



「生活リズムを見直し、 心身を整えよう」

9月の予定



3日（木）こころの健康相談 PM（鶴丸先生）
10日（木）カウンセリングデーPM（舘脇先生）
24日（木）カウンセリングデーPM（舘脇先生）

秋バテを防ぐ！

3つの行動

①ぬるめのお湯でリラックス

ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくりつかると、心身の緊張がほぐれ、リラックス効果が得られます。寝る前の入浴は、寝つきも良くしてくれます。



②朝の光と食事でスイッチON

朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、活動モードに切り替わります。



しっかり朝食を食べることも大切です。脳と体にエネルギーを供給し1日の活動の基盤を作ります。

③冷え対策と水分補給のバランス

涼しくなって、体の冷えすぎに注意しつつ、こまめな水分補給を心がけましょう。

特に、汗をかいた時は、水だけでなく、スポーツドリンクなどで電解質を補給することもお勧めです。



心が モヤモヤしたら...

学校が始まり、後期に向けてや勉強や部活に不安を感じたり、周りと比べて焦りを感じたりすることもあるかもしれません。心がもやもやする、なんだか元気が出ないと感じたら、それは心からのサインです。

そんな時は...

- ・無理をしない：完璧を目指さず、できることから少しずつ進めましょう。
- ・一人で抱え込まない：家族、友人、先生など、話しやすい人に、今の気持ちを話してみましょう。話すだけでも気持ちが楽になることがあります。
- ・リラックスできる時間を作る：好きな音楽を聴いたり、軽い運動をしたり、自分の好きなことで気分転換をしましょう。



9月9日は「救急の日」

もしも、けがや急な体調不良が起きた時には、適切な応急手当ができるようにすることが大切です。けがをした場合の基本的な応急処置法として「PRICEの原則」を覚えておきましょう。

P	Protection : 保護 けがをした部分をそれ以上悪化させないように保護します。 
R	Rest : 安静 けがをした部分を動かさないように安静にします。 
I	Ice : 冷却 患部を冷やし、腫れや痛みを抑えます。 
C	Compression : 圧迫 包帯などで軽く圧迫し、腫れを抑えます。 
E	Elevation : 挙上 けがをした部分を心臓より高く上げ、腫れを軽減します。 

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



＜お知らせ＞

- ・ 8月に校内の教室環境を確認するため、無作為に選定した5教室において室内化学物質の測定を実施しました。結果は、正常範囲内でしたのでお知らせします。
- ・ 夏季休業中に、大きなけがや病気をした場合や服薬の変更などがありましたら、保健室までお知らせください。





給食だより

東京都立中央ろう学校
栄養士 本道 紀子

今年も厳しい暑さでしたが、夏休みはいかがでしたか？それぞれ、楽しい出来事や貴重な経験等、充実した夏を過ごされたことと思います。私は、暑さの中でも、部活や夏期講習に励む皆さんの快活な姿に、頼もしさを感じるとともに、「私も頑張ろう」と励まされて過ごした夏でした。

さて、いよいよ9月。学校行事や部活の大会も多数予定され、さらに三つ葉祭の準備も始まります。ただ、夏休み明けは、休み中の生活リズムが抜けにくいことと、厳しい残暑、日中と夜間の気温差の激しさ等から、体調を崩しやすくなる時期でもあります。体調管理に気を配り、実りの多い、充実した秋にしたいですね。



* 9月の献立から *

今月は、秋を感じる行事食を予定しています。食材料の値上げが続く厳しい状況ではありますが、少しでも秋の気配を感じていただけるよう、旬の味覚をご用意します。

● 9月9日 ～ 重陽（ちょうよう）の節句（菊の節句） ～

・さつま芋昆布のご飯 ・戻り鱈のゴマがらめ ・菊花和え ・味噌汁 ・小豆きな粉クッキー

9月9日は、重陽の節句。3月3日、5月5日、7月7日と並ぶ五節句のひとつ。古来中国では縁起の良い奇数が重なる日を祝う風習があり、菊の咲く9月は、「菊の節句」と呼ばれ、健康長寿が願われてきました。日本へは、平安時代に伝わり、大切にされてきた節句です。

当日は、皆さんの健康を願い、野菜と菊の花びらで“菊花和え”を、ご用意します。



● 9月18日 ～ お彼岸（ひがん） 献立 ～

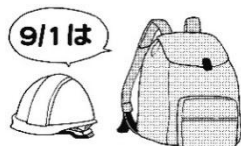
・吹き寄せご飯 ・鮭の照り焼き ・白菜のごま酢和え ・赤だし ・秋の果物かん

秋のお彼岸は、秋分の日を中日とした7日間。太陽と先祖に、秋の収穫を感謝する、古くから伝わる日本独自の風習です。給食では、“吹き寄せご飯”にさつま芋やきのこ等を、主菜には鮭を、そしてデザートには、ぶどう等、秋に旬を迎える食材を使い、実りの秋・味覚の秋への感謝を込めた献立をご用意します。



このほかにも、「お月見献立（9月25日）」は、手作りの“お月見団子”を、各地の料理では、愛知県とアジア各国の料理も予定しています。

また、「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も数多く取り揃えました。9月の給食もお楽しみください！



防災の日

9月1日の給食は、「防災の日」にちなみ、カレーライスと豚汁といった、「炊き出し」でよく作られるメニューをご用意しました。

いつ起こるかわからない災害。皆で、防災について考え、相談し、備えていきたいですね。

防災

各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック



②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める



③足りないものを買い足す



④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す



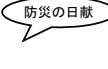
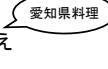
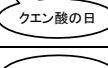
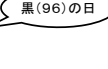
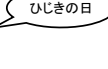
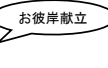
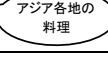
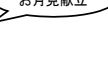
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

2026年度

9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	火	カレーライス♪ 野菜の福神和え 豚汁♪ 	○	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 水菜 赤ピーマン	玉ねぎ ごぼう りんご ねぎ キャベツ 大根 福神漬	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく	油 バター	847 33.3
2	水	じゃこと海苔のご飯 みそチキンカツ♪ 野菜のポン酢醤油和え すまし汁 鬼まんじゅう 	○	鶏肉 鰹節	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ しめじ レモン 冬瓜 椎茸	米 さつまいも 大麦 上白糖 小麦粉 上新粉 パン粉 三温糖	油 ごま	862 32.4
3	木	鶏肉のトマトソーススパゲティ♪ レモンドレッシングサラダ ジュリエンスープ 	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 水菜 トマト 青ピーマン	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン きゅうり えのき セロリ とうもろこし	スパゲッティ 三温糖 上白糖	油 バター	844 35.8
4	金	黒ゴマご飯 回鍋肉 3色ナムル 海藻のスープ ごまだれ団子 	○	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 海藻 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん 大根葉	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ たけのこ もやし	米 大麦 片栗粉 白玉粉 上白糖	油 ごま	844 34.7
7	月	ご飯 切り干し大根の卵焼き 五目きんぴら♪ 飛鳥汁 果物(冷凍みかん)♪ 	○	卵 豆乳 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	切干大根 たけのこ 玉ねぎ グリンピース ねぎ 大根 椎茸 みかん ごぼう	米 大麦 こんにゃく	油	767 33.8
8	火	チャーハン♪ 青椒肉絲 チョレギサラダ風 春雨スープ 	○	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 のり	青ピーマン にんじん 赤ピーマン 小松菜	ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 椎茸 しめじ グリンピース とうもろこし たけのこ 白菜	米 大麦 片栗粉 春雨	油 ごま	786 30.6
9	水	さつまいも昆布ご飯 戻り鰹のゴマがらめ 菊花和え 味噌汁 小豆きなこクッキー 	○	かつお きな粉	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 菊 もやし えのき 白菜 しめじ ごぼう	米 里芋 大麦 上白糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 甘納豆 三温糖	油 ごま	833 34.0
10	木	肉野菜スタミナ丼♪ もやしとイカのナムル わかめスープ ピーチヨーグルト 	○	豚肉 いか	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 青ピーマン 万能ねぎ	キャベツ しめじ 玉ねぎ 椎茸 ねぎ 桃 もやし 黄ピーマン	米 大麦 三温糖 上白糖	油	775 34.9
11	金	ピザトースト♪ チキントマトポトフ ごぼうのごまドレサラダ 	○	ベーコン ハム 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 大根葉 青ピーマン トマト	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 セロリ ごぼう	パン 小麦粉 じゃが芋 三温糖	油 ごま	775 36.1
14	月	ジャンバラヤ ハニーマスタードチキン マヨ無しマカロニサラダ 茸と白菜のスープ 	○	鶏肉 ハム ソーセージ	牛乳	にんじん 大根葉 赤ピーマン 青ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ 大根 とうもろこし 白菜 キャベツ しめじ きゅうり 椎茸 レモン エリンギ	米 大麦 はちみつ マカロニ	油	817 34.6
15	火	五目ひじきご飯 鯖の南蛮漬け 豆腐の中華サラダ すまし汁 	○	大豆 油揚げ さば 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 水菜	えのき 大根 ねぎ 椎茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 上白糖 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉	油 ごま	776 33.9
16	水	ご飯 豚肉の生姜焼き♪ ツナと小松菜のサラダ 味噌汁 牛乳かん♪ 	○	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし えのき パイン	米 大麦 しらたき 上白糖	油	764 34.8
17	木	ジャージャー麺♪ 春雨サラダ 卵とトマトの中華スープ 	○	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん トマト	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし エリンギ 椎茸 きゅうり	中華麺 三温糖 片栗粉 春雨	油	761 33.7
18	金	吹き寄せご飯 鮭の照り焼き 白菜のごま酢和え 赤だし 秋の果物かん 	○	油揚げ 鶏肉 鮭 豆腐	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん ほうれん草 三つ葉	椎茸 ぶどう 白菜 りんごジュース えのき なめこ 洋梨	米 三温糖 大麦 甘納豆 さつまいも 上白糖 里芋	ぎんなん ごま	758 38.2
24	木	フロフ ヤムウンセン チキンサルーナ 桃と紅茶のゼリー 	○	牛肉 鶏肉 えび 豚肉	牛乳 アガー	にんじん 赤ピーマン トマト	玉ねぎ 桃 きゅうり もやし レモン ズッキーニ	米 上白糖 大麦 春雨 三温糖 じゃが芋	油	796 34.1
25	金	わかめご飯 鶏の竜田揚げ♪ 千草和え けんちん汁 お月見団子 	○	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん 南瓜	キャベツ 大根 ねぎ ごぼう 椎茸	米 三温糖 大麦 こんにゃく 片栗粉 白玉粉 小麦粉 上白糖 里芋	油 ごま	816 32.7
28	月	レモンシュガートースト♪ クリームシチュー グリーンサラダ 	○	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜 青ピーマン	レモン キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ エリンギ グリンピース	パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	816 30.2
29	火	とうもろこしご飯 ジャンボ揚げ餃子♪ めかぶとイカのサラダ もやしと鶏肉の中華スープ 	○	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 めかぶ	にんじん 水菜 にら 小松菜	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 三温糖	油 ごま	818 33.9

♪「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 9月予定

日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	火	★合同集会 ■安全指導日	学年	1限:合同集会・HR 2～4限:学力テスト 5・6限:平常授業	1限:合同集会・HR (4・5年)2～4限:学力テスト (6年)2～6限:平常授業 5・6限:平常授業
2	水		数学	サポートスタディ⑫	第2回全統高2模試(5年) 第2回全統高1模試(4年)
3	木	こころの健康相談PM	数学		
4	金	都立大インターンシップ終	数学		
5	土	■オープンキャンパス (小6・中3対象)			
6	日				
7	月	教育実習開始 ★臨時合同集会	英語		
8	火		英語		
9	水		英語	サポートスタディ⑬	
10	木	△生徒会委員会 カウンセリングデー14:45～	英語		
11	金	△生徒朝会 地域と連携した防災訓練 避難訓練	英語	地域と連携した防災訓練	地域と連携した防災訓練
12	土	(中) 都ろう総体野球①(奥戸)			
13	日				
14	月	ノーチャイム・ウィーク始 個人面談開始	理科		
15	火		理科		
16	水		理科	サポートスタディ⑭	
17	木	PTA役員連絡会①10:00-12:00	理科		
18	金	ノーチャイム・ウィーク終 個人面談終了 教育実習終了(2週間)	理科		
19	土	(中) 都ろう総体野球②(奥戸)			
20	日				
21	月	敬老の日			
22	火	休日 (祝日法第3条第3項による休日)			
23	水	秋分の日			
24	木	【火曜時間割】 カウンセリングデー14:45～ 中関東豊野球①(奥戸)	社会	サポートスタディ⑮	高:7限なし
25	金	△生徒会委員会 ※文化祭に向けて翌登校日の生徒朝会 なし	社会		
26	土	中関東豊野球①予備日 中高 都ろう総体卓球(駒沢)			
27	日	中関東豊野球①予備日			
28	月		社会		
29	火		社会		
30	水	■前期終業式 ◎中高短縮(11:30下校)	社会	短縮(11:30下校)	短縮(11:30下校)