東京都立中央ろう学校　学校便り　１０月号　　発行　　令和８年９月３０日

Tokyo Metropolitan Chuo School for the Deaf

中央ウェイ　　１０月号

「悩み抜く時間」が教えてくれること

主幹教諭　細川　隼輔

日ごとに秋が深まり、すっかり過ごしやすい季節になりました。秋の夜長は、静けさの中でゆっくりと読書を楽しんだり、物事にじっくりと思いを巡らせたりするのに良い機会です。

先日、『夜のピクニック』（恩田陸 著）という小説を読み終え、その中で深く考えさせられる次のような一節がありました。

「日常生活は、意外に細々としたスケジュールに区切られていて雑念が入らないようになっている。（中略）長時間連続して思考し続ける機会を、意識的に排除するようになっているのだろう。」

私たちは日々、細かな予定やタスクに追われています。スマートフォンを開けば新しい情報が次々に入り、効率的に過ごしているように感じますが、その一方で、「自分の頭でじっくり考え続ける時間」を失いつつあるように感じます。

こうした「考える時間」の減少は、近年の生成 AI の普及とともに、学びの場においてもひとつの変化として表れてきています。

例えば、数学の問題で解き方や解法の道筋が見えないとき、スマートフォンや AI を使えば一瞬で分かりやすい解説や正解にたどり着けます。すぐに答えを確認して「分かった」または「分かった気になる」ことは、短期的には効率的に見えるかもしれません。

しかし、数学の面白さや本来の力は、すぐに答えを求めず、あれこれ「悩み抜く時間」の中でこそ育まれます。「この公式でいけるだろうか」「この図形をこう切り分けたらどうだろうか」「別の考え方があるかもしれない」等と試行錯誤し、途中で行き詰まることも含めて、自分の知識と思考力を働かせる過程が、粘り強く考える力を育てます。最初から正解の道筋をなぞるだけでは、本当の問題解決力や思考力は身に付きません。

小説の中で描かれる「夜行祭」は、高校生たちが秋の夜に一晩かけて歩き続ける行事です。スマートフォンや過密なスケジュールから離れた環境で、無心で足を動かし、連続して思考を深める中で、彼らは普段の日常では気付けない自身の本音や新しい視点へと辿り着いていきます。

答えらしきものがすぐに出せる便利な時代だからこそ、あえて効率を手放し、遠回りして悩む時間をつくってみる。悩み抜く過程が、本当の考える力と、自分なりの答えを教えてくれるのではないでしょうか。

答えを急がずにじっくりと教科の問題に向き合ってみる。スマートフォンを置き、秋風を感じながら少し散歩してみる。そうした時間の中で、慌ただしい日常では気付けなかったことが見えてくるかもしれません。

進　路　指　導　部　よ　り

「高等部１年　インターンシップ体験」

進路指導部　　兼平　哲也

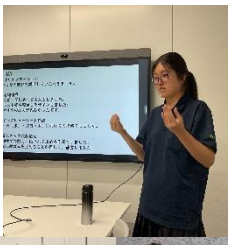
高等部１年生は、前期（7 月 21 日（火）～）と後期（8 月 20 日（木）～）二期に分かれて、インターンシップを行いました。インターンシップを行う目的は、①職業観の形成、②積極的な進路選択、学習意欲の向上、③社会人としてのマナーの会得です。

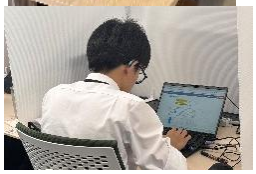
実習に当たっては、まず履歴書の代わりとなるプロフィールシートを作成し、事前訪問の時に実習先の方に見ていただきました。生徒はその時の打ち合わせをもとに実習を開始しました。

今年度は、①株式会社 JTB データサービス、②株式会社 JAL サンライト、③トランスコスモス株式会社、④株式会社プラスヴォイス、⑤株式会社ＮＨＫグローバルメディアサービス、⑥日テレアックスオン、スターバックスコーヒージャパン（⑦nonowa 国立店、⑧千歳烏山店）、⑨高井戸図書館、⑩永福図書館の 10 の企業や施設に受け入れていただきました。内容も実習先によって様々で、接客に携わるものや ICT 機器を使った書類作成、映像関連の業務、本の整理や修理作業などに取り組みました。普段ならば体験できない活動を通して、生徒たちは仕事に対するイメージをより明確にすることができました。

生徒は「実習のしおり」を持参し、日々の実習の記録と振り返りをしながら、実習を進めました。実習の最後に成果の報告会を開いていただいた実習先もあり、自分にはどんなことができてどんなことができないのか、社会に出るにはどんな力が必要なのかについてより深く考える機会を与えていただきました。

この実習をとおして、多くの生徒が仕事の大変さと共にやりがいをもって仕事をすることの大切さを感じたようです。









補聴器相談について

自立活動委員会 景山

10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。

10月の補聴器相談日

来　校　業　者	日　　付
ワイデックス（ブルーム）	10月22日（木）
リオン	10月27日（火）
オーディオ・ノバ	10月8日（木）

ほけんだより



令和８年10月
保健室　本諏訪美幸
内木場美紗

さわやかな秋風が心地よい季節となりました。10月から後期がスタートし、新たな気持ちで学校生活を始めている人も多いことでしょう。一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、心と体の調子を整えながら元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

目の健康を守り、正しい姿勢を意識しよう



今月の行事予定

8日（木）カウンセリングデーPM　舘脇先生
15日（木）カウンセリングデーPM　舘脇先生
29日（木）こころの健康相談　PM　鶴丸先生

色の見え方はみんな同じ？
カラーユニバーサルデザインってなに？

私たちは、掲示物や教科書、案内表示など、毎日の生活の中でたくさんの「色」を使っています。色があることで、情報が分かりやすくなったり、大切なところに気付きやすくなったりします。

でも、色の見え方は人によって少しずつ違います。また、見る場所の明るさや画面の状態などによっても、色が分かりにくくなることがあります。

そこで大切なのが、「カラーユニバーサルデザイン」という考え方です。カラーユニバーサルデザインとは、できるだけ多くの人に、情報が分かりやすく正確に伝わるように、色の使い方を工夫する考え方です。また、色だけに頼らず、文字や記号などを組み合わせることも大切な工夫の一つです。

見やすくする工夫の一例

①色・文字・記号を組み合わせる

文字のみ

はい　いいえ

色+文字

はい　いいえ

色+文字+記号

〇はい　×いいえ

②背景と文字の差をはっきりさせる

保健室よりお知らせ

保健室よりお知らせ

姿勢を見直してみよう

授業中や家で勉強しているとき、気付かないうちに姿勢が崩れていませんか？姿勢が悪いままだと、首・肩・腰に負担がかかり、痛みや不調の原因になることがあります。

①こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い

猫背は首や肩に負担がかかります。



足を組む

骨盤がゆがみ、腰に負担がかかります。



そっくり返る

反りすぎると、腰や首に負担がかかります。



肘をつく

重心が前になり、肩こりの原因になります。



ほおづえをつく

顔や首のゆがみ、筋肉がこりやすくなります。



足がブラブラ

体が安定せず、集中力が下がります。



②良い姿勢のポイント

顔を近付け過ぎない

教科書から目は30㎝以上離そう。

背筋を無理なく伸ばす

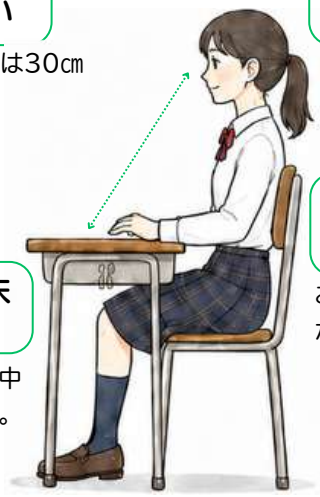
自然なS字カーブを意識しよう。

椅子に深く座る

おしりを奥までしっかり入れる。

足の裏を床につける

体が安定して集中力が上がります。



③ストレートネックに注意

スマホやタブレットを長時間見て、うつむく姿勢が続くと、首や肩に負担がかかります。

正常な首



ストレートネック



うつむく角度が大きいほど、首への負担は増えます



④今日からできること

姿勢は、少し意識するだけでも変わってきます。日常生活の中で意識してみましょう。

- 30分に1回は体を動かす。
- スマホやタブレットはできるだけ目の高さに近付ける。
- 机や椅子の高さが自分に合っているか見直す。
- 首や肩をゆっくり動かしてほぐす。



カウンセラーだより

令和８年１０月
東京都立中央ろう学校
スクールカウンセラー
賀屋 祥子　　永野 秀美

いよいよ、秋本番を迎える頃となりました。 スポーツの秋・芸術の秋・読書・勉強の秋・食欲の秋・・・みなさんはどのように今年の秋を楽しみますか？

中央ろう学校でもスポーツの大会参加や模試があり、そして 10 月 30 日から最大のイベントである「三つ葉祭」があります。普段の学習や課外活動に加え、三つ葉祭の準備で忙しくなりそうですね。今年も素晴らしい本番を迎えられるよう、生徒のみなさんを応援しています。

10月・11月の予定

10 月

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

11 月

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

希望の日時を担任の先生や保健室の先生に伝えてください。カウンセラーに直接申し込むこともできます。保護者の皆様もご利用できます。

小さな悩みごとや困りごとでも構いません。ぜひお気軽にご利用ください。

ご相談内容に関する秘密を大切に守りますので、どんなことでも安心してご相談ください。



～ ここ一番！ 緊張する・・・ そんなときは ～

大会、模試、三つ葉祭の舞台発表など、大切な場面を前にするとドキドキしたり落ち着かなくなったりしますね。でも、緊張するのは「うまくやりたい！」「力を出してよい結果を出したい！」と本気で思っているからこそ、心と身体が本番に向けて準備をしているのです。



緊張をなくそうとすると、かえって気になって緊張が増してしまいます。むしろ、緊張している自分を受け入れて「今、自分は緊張しているな。自分は本気を出そうとしているんだ。」と気付くことが大切です。

ピリッとした緊張感を胸に大切に抱いて、本番を迎えてみてください。

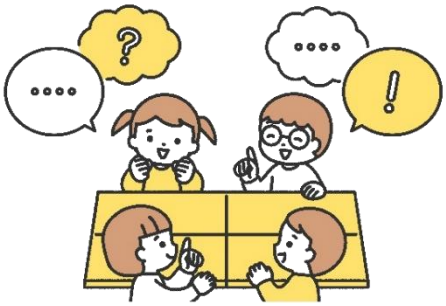
「協力すること」と「自分らしさを表すこと」
～どちらも満たして素敵な本番を迎えるために～

　これから、三つ葉祭に向けた準備が本格的に進んできますね。
「何をする？」「誰がどこを担当する？」「どのように作る？」「どのように表現する？」　・・・
　仲間で話し合ったり 一緒に作業に取り組んだりする機会がたくさんあると思います。
　そんな時によくある悩み事に向き合うためのポイントをご紹介します。



【周りに気を遣いすぎて 自分を出せない】

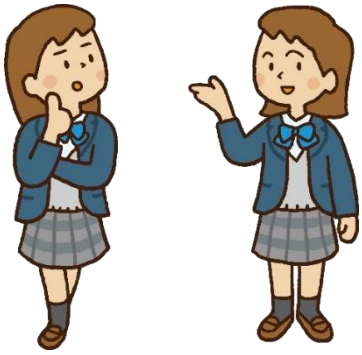
　素敵なアイデアや、やってみたいことが思い浮かんだけれど、周りがどう思うかが気になって、なかなか言い出せなかったり、何だか自分だけ我慢しているように思えてモヤモヤしてしまったりすることがあると思います。
　そんな時は、「正しい意見・周りが受け入れられる意見をちゃんと言わなきゃ」という思い込みを無意識に背負ってしまっているかもしれません。



　少し発想を変えて「私はこう思っているよ」と自分の気持ちや考えを「その場に置く」ようなつもりで伝えてみましょう。たとえば「みんなの意見も聞いてみたいんだけど、私は～すると盛り上がると思う。どうかな？」と言えば、自分の意見も相手の意見も大切にした伝え方になります。

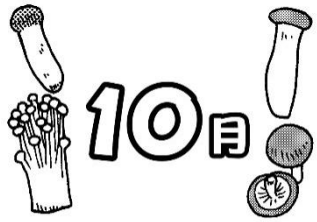
【自分の意見がなかなか通らず、周りと対立してしまう】

　「これは絶対にいい案だ！」という意見が思い浮かんだのに周りの仲間の考えと折り合いがつかず、互いに気まずくなったりイライラした感情がぶつかりあったりすることがあると思います。特に、熱心になればなるほどなぜかうまくまとまらなくなる、ということにもなりがちですよね。



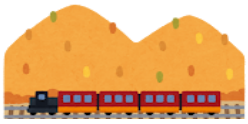
　そのような時には「自分が今一番大切にしたいこと・叶えたいことは何だろう？」「仲間が一番大切にしたいことは何だろう？」と、互いが心に抱いている願いを思い描いてみてください。
　すると、たとえば「自分も仲間も“みんなが感動する舞台を作りたい”という共通の願いをもっていることに気付くかもしれません。あるいは「自分は“自分を表現すること”を叶えたいけど、周りは“みんなが平等に活躍できる舞台を作りたい”と願っている」と、互いの違いに気付くかもしれません。
　互いの「願い」はどちらも大切であり、対立するものではありません。「皆の願いを叶えるためにどうしたらよいだろう？」と、仲間に寄り添いながら自分も仲間も満たすことができる方法を一緒に探してみるとよいでしょう。





給食だより

東京都立中央ろう学校
栄養士　　本道　紀子



10 月を迎え、いよいよ**『実りの秋・味覚の秋』**の到来です。ただ、残念なことに今年も猛暑や大雨、そして物価高の影響が各所にみられています。給食の食材の中でも、調達が難しいものがありますが、行事食等、少しでも季節を感じていただけるよう、工夫していきたいと思います。

また、今月は国が定めた**『食品ロス削減月間』**です。“食品ロス”とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本は、年間 464 万トン（一人当たり 37 kg/年）にものぼる大量の食品ロスが発生しています。「必要な量を無駄なく使い、大切に残さず食べること」を、日々意識していきたいですね。



秋の深まりとともに、日中と朝晩の気温差が日々大きくなる時期です。文化祭の準備や部活動の大会など、忙しさが増してきますが、旬の味覚を楽しみつつ、風邪などひかないよう、体調管理にご注意ください。



＊10月の献立から＊

- 10 月 23 日　～　十三夜　～　　・きのこご飯　　・鶏肉の照り焼き（里芋添え）
  ・なすの和え物　・お月見白玉汁　・大学芋





今年は、先月（９月 25 日）、一年で最も月が美しく見える「中秋の名月」に合わせ、「お月見献立」をご用意しました。「十三夜」は、十五夜の一か月後、満月に近い月を鑑賞し、秋の収穫に感謝をする日本独自の行事です。十五夜と十三夜、両方の行事を行うと、縁起が良くなるともいわれています。当日は、秋の名月をイメージした手作りのお月見団子を、すまし汁の具としてご用意します。

- 10 月 30 日　～　ハロウィン　～





・パンプキンパン　・南瓜とじゃが芋のグラタン　・コールスローサラダ
・鶏肉ときのこのスープ　・ハロウィンココアゼリー



ハロウィンは、ヨーロッパの「秋の収穫祭」が発祥の祭事で、それがアメリカに伝わり、世界的な行事になりました。南瓜が使われるようになったのは、ハロウィンの時期が南瓜収穫の最盛期だったため。収穫された南瓜でランタンを作り、飾るようになったからだそうです。





今年は、南瓜を使ったパンとグラタンをご用意します。



このほかにも、**「らんちポスト」**に届いたリクエストから、熊本県の「大平燕(タイピーエン)」を、熊本の料理とともにご用意します。

震災からの復興を「食べて応援！」したいですね。







10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、５歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。





2026年度　**10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)
2	金	ご飯 麻婆豆腐　豆腐の日 拌三絲♪ 中華風コーンスープ	高等部 陸上大会 ○	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 万能ねぎ	ねぎ　とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 エリンギ きゅうり	米 大麦 上白糖 片栗粉 春雨	油 ごま	813 33.3
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
5	月	鰯のかば焼き丼 白菜のごま酢和え けんちん汁 黒糖豆乳ゼリー　イワシの日	○	いわし 豆腐 豆乳	牛乳 アガー	ほうれん草 にんじん	生姜　ごぼう しめじ　椎茸 白菜 大根 ねぎ	米　里芋 大麦　黒砂糖 片栗粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま	739 31.4
6	火	白ゴマご飯 五目卵焼き　中学部 卓球大会 じゃが芋とイカのバターソテー 味噌汁	○	卵 鶏肉 いか ベーコン 凍り豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ　もやし 椎茸 グリンピース しめじ キャベツ	米 大麦 三温糖 じゃが芋	油 ごま バター	794 36.5
7	水	ご飯 豚肉と野菜のプルコギ　中学部 卓球大会 青菜ともやしの華風和え 海藻のスープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻 わかめ	にんじん 赤ピーマン にら ほうれん草 大根葉	玉ねぎ しめじ 椎茸 もやし 大根	米 大麦 上白糖 しらたき	油 ごま	825 33.7
8	木	肉うどん♪ たこ焼きポテト♪ キャベツのレモン醤油和え	○	豚肉 たこ 鰹節	牛乳 のり	にんじん 小松菜 万能ねぎ	玉ねぎ　キャベツ えのき　レモン 椎茸 ねぎ 生姜	うどん じゃが芋 片栗粉	油	766 31.9
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
9	金	豆入りキーマカレー♪　トマトの日 カラフルハニーサラダ トマトスープ	○	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ　かぶ セロリ　しめじ 枝豆　とうもろこし キャベツ 大根	米 大麦 小麦粉 さつま芋 はちみつ	油 バター	866 31.6
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
13	火	びりんめし　熊本県料理 さつま芋の日 大平燕（ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ）♪ 豚肉と根菜の中華炒め いきなり団子風蒸し饅頭	○	豆腐　えび　小豆 豚肉　蒲鉾 いか　うずら卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	ごぼう　もやし　たけのこ 椎茸　玉ねぎ 切干大根　しめじ キャベツ　れんこん 白菜　ねぎ	米　小麦粉 大麦　米粉 三温糖　上白糖 春雨 さつま芋	油 ごま	871 39.2
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
14	水	ツナトースト♪ 青菜ときのこのサラダ ミネストローネ ピーチゼリー	○	まぐろ　大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ アガー	ほうれん草 にんじん トマト	セロリー　大根 玉ねぎ　桃ジュース キャベツ エリンギ えのき	パン じゃが芋 マカロニ 上白糖	油	815 36.1
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
15	木	豚すき丼 豆腐のスタミナサラダ 味噌汁　すきやき通の日	○	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 椎茸 キャベツ もやし	米　じゃが芋 大麦　上白糖 しらたき 麩 三温糖	油 ごま	767 34.5
16	金	ご飯 鶏の唐揚げ♪ 青菜としらすのお浸し のっぺい汁 ずんだ餅♪	○	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	レモン　椎茸 キャベツ　枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米　こんにゃく 大麦　白玉粉 片栗粉　上白糖 小麦粉 里芋	油	814 34.3
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
19	月	シシジューシー しゅうまい♪ もやしとイカのナムル 春雨スープ	○	豚肉　鶏肉 蒲鉾 いか	牛乳 昆布	万能ねぎ にんじん ほうれん草	椎茸　白菜 玉ねぎ グリンピース もやし とうもろこし	米　春雨 大麦 三温糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油	805 38.3
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
21	水	鮭と枝豆のご飯 揚げ出し豆腐そぼろあん 野菜のポン酢醤油和え 味噌汁	○	さけ 豆腐 豚肉 鰹節	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ 小松菜	枝豆 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン	米　麩 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖	油 ごま	783 37.5
22	木	豆腐ミートのスパゲティミートソース♪ ポテトサラダ♪ ABCスープ　世界食料デー月間・世界パスタデー	○	豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん 大根葉	玉ねぎ　大根 セロリー マッシュルーム エリンギ きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 マカロニ じゃが芋	油 マヨネーズ バター	855 36.0
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
23	金	きのこご飯　十三夜 鶏肉の照り焼き・里芋 なすの和え物 お月見白玉汁 大学芋♪	○	油揚げ　豆腐 鶏肉 まぐろ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	舞茸　きゅうり 椎茸　もやし しめじ　ねぎ えのき　大根 なす	米　白玉粉 大麦　さつま芋 三温糖　上白糖 はちみつ 里芋	油 ごま	789 31.5
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
26	月	鶏ごぼうピラフ 鶏肉のバーベキューソース ハムと野菜のサラダ コンソメスープ	○	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん　大根葉 万能ねぎ 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン	ごぼう　キャベツ りんご　大根 玉ねぎ ねぎ レモン	米 大麦 三温糖 上白糖	油 バター	762 34.0
27	火	ご飯 鰆の更紗揚げ 肉じゃが♪ 味噌汁 ぶどうゼリー	○	さわら 豚肉 油揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ねぎ グリンピース ぶどうジュース	米　三温糖 大麦　上白糖 片栗粉 じゃが芋 しらたき	油	819 36.8
				♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪						
28	水	ヤッサ カチュンバリ トマトと豆のスープ　アフリカ料理	○	豚肉 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト オクラ	玉ねぎ　黄ピーマン エリンギ レモン キャベツ きゅうり	米 大麦 上白糖	油	837 36.1
29	木	ご飯 生揚げと野菜の中華風旨煮 わかめとイカの中華和え 卵スープ	○	豚肉 生揚げ いか 卵	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 万能ねぎ	たけのこ　玉ねぎ 白菜　ねぎ もやし　きゅうり しめじ　大根 椎茸　えのき	米 大麦 片栗粉	油	746 35.4
30	金	パンプキンパン　三つ葉祭 南瓜とじゃが芋のグラタン コールスロー・フレンチ 鶏肉ときのこのスープ ハロウィンココアゼリー　ハロウィン	○	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ アガー クリーム	にんじん かぼちゃ	エリンギ　えのき 玉ねぎ　しめじ キャベツ　椎茸 きゅうり とうもろこし	パン　チョコレート じゃが芋　上白糖 小麦粉 パン粉 三温糖	油	790 32.9

♪「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。

令和８年版　10月

日	曜	行　事	中学び	中学部	高等部
1	木	都民の日 中関東聾野球❷（奥戸）			
2	金	**■後期始業式①** ■安全指導日　避難訓練 ♦第２回　英検一次試験 高全国陸上大会（前橋）❶	社会		高全国陸上大会（前橋）❶
3	土	中関東聾バレー（立川） 高　都ろう総体野球（駒沢） 高　全国陸上大会（前橋）❷ 中関東聾野球❷予備日		中関東聾バレー（立川） 中関東聾野球❷予備日	高　都ろう総体野球（駒沢） 高　全国陸上大会（前橋）❷
4	日	第３回全統記述模試（６年） 高全国陸上大会（前橋）❸ 中関東聾野球❷予備日		中関東聾野球❷予備日	第３回全統記述模試（６年） 高全国陸上大会（前橋）❸
5	月	☆体育授業振替週間②始	国語		
6	火	中関東聾卓球❶（奥戸）	国語	中関東聾卓球❶（奥戸）	
7	水	中関東聾卓球❷（奥戸）	国語	中関東聾卓球❷（奥戸） サポートスタディ⑯	
8	木	△生徒会委員会 カウンセリングデー14:45～ 日本情報処理検定協会主催各種検定②	国語		
9	金	△生徒朝会 日本情報処理検定協会主催各種検定②	国語		
10	土	第２回数学検定			
11	日				
12	月	スポーツの日			
13	火		数		
14	水		数	サポートスタディ⑰	
15	木	カウンセリングデー14:45～	数		
16	金	☆体育授業振替週間②終	数		
17	土				
18	日				第３回全統共通テスト模試（６年）
19	月		英		
20	火	**開校記念日**			
21	水		英	サポートスタディ⑱	
22	木		英		
23	金		英		
24	土				
25	日				
26	月		理		
27	火	三つ葉祭学年準備5･6限	理		
28	水	三つ葉祭会場準備3･4限 三つ葉祭学年準備5･6限	理		
29	木	こころの健康相談PM 三つ葉祭前日準備	理		
30	金	**■三つ葉祭（内部公開）**	理		
31	土	**■三つ葉祭（一般公開）**	理		