東京都立中央ろう学校　学校便り　１１月号　　発行　令和８年10月30日

Tokyo Metropolitan　Chuo School for The Deaf

中央ウェイ　　１１月号

「時間って、何だと思いますか？」

主幹教諭　谷村　隆人



新１年生を迎えてしばらく経った頃、中央ろう学校の新たな生徒から、次のような質問を受けました。

「先生、時間って、何だと思いますか？」

どうやら、興味のあることを取り上げて自主的に調べているようでした。とても深い質問だなと感心しました。私は、その場ではこのように答えました。

「時間は人が作り出したものだと思う。本当は時間なんてないのかもしれない。だから、上手に使えるといいね。」…今思えば、我ながらなんとも曖昧な答えです。もっと深く考えてみようと思い、言葉を探してみました。

例えば、宿題や提出物を考えるとき、「時間に追われる」「時間が迫っている」というと、心に余裕がなくなってきます。そこで、「時間に余裕をもって」あるいは「時間を決めて」提出できると、相手も助かりますし、自分も「計画性をもって行動できた」と自信になります。時に時間は、「使うもの」と捉えると良いのです。また、自由に使える時間に「時間を忘れて」過ごすことができれば、心のエネルギーを充電できます。その意味では、時に時間は「無いもの」として意識から外してもよいのではないでしょうか。

さらに調べを進めると、古代エジプトでは太陽の巡りとナイル川の氾濫が定期的に起きることから、一年間という「巡る時間」がある、という捉え方をしたそうです。また、過ぎ去った人を記憶することで「生死」という取り戻せない「直線的な時間」に気付いたといいます。ここで私は、ある漫画の人気キャラクターが「老いることも死ぬことも、人間という儚い生き物の美しさだ。老いるからこそ、死ぬからこそ、堪らなく愛おしく、尊いのだ」と言っていたことを思い出しました。時間に限りがあると意識することで、生き方や生きがいといった考えを深められるのだなと思います。中１生徒からの質問をきっかけに考えを巡らせる中で、これも「探究活動」だなと思いました。

令和４年度から年次進行で「総合的な探究の時間」がスタートし、令和６年度から高校の全学年で実施することになりました。学習の目指すところは、「正解をできるだけ早く見付ける」ことではなく、「未知のことにも自ら問いを立てて調べ、考えぬくこと」です。それを「時間に追われて」やることではなく、「時間を作って」でも取り組みたいと思えるならば、この活動の趣旨にかなう、あるいはそれ以上の成果を得ているといえるでしょう。日々の学習課題は問いを立てて考えていくための基礎力を身に付けることに役立っています。本当に知りたい、できるようになりたいと思うものを見付けられた人は、他者から与えられたものでは物足りないと感じるでしょう。課題は一人一人異なります。だからこそ中央ろう学校の生徒には、自分自身の課題を自分で把握し、時間をうまく利用して取り組んでほしいと思います。

進　路　指　導　部　よ　り

「中学部　サポートスタディ」

進路指導部　　関口　詩織

本校中学部では、早稲田大学手話サークルの大学生の皆さんをチューターとしてお迎えし、放課後に「サポートスタディ」を実施しています。今年度も多くの生徒が参加しており、学習に前向きに取り組む姿が見られています。

サポートスタディの時間は 50 分間です。宿題や日記に取り組む生徒もいれば、定期考査に向けた復習や問題演習を進める生徒もいます。限られた時間を有効に活用し、自分に必要な学習に集中して取り組んでいます。参加した生徒からは、「家で勉強するより学校の方が集中できる」「分からないところをすぐに質問できるので効率が良い」といった声も聞かれます。実際に、集中して学習することで宿題を短時間で終わらせることができ、その後の時間を考査対策や自主学習、趣味に充てている生徒も少なくありません。

サポートスタディでは、毎回最初に大学生チューターから自己紹介と生徒へのメッセージをいただいています。その後は教室内を巡回しながら、生徒が気軽に質問できる雰囲気をつくっています。特に英語や数学について質問する生徒が多く、問題の解き方や考え方を丁寧に教えてもらうことで理解を深めています。大学生との交流を通して、学習面だけでなく将来の進路や大学生活について話を聞くことができるのも大きな魅力です。

自主学習の習慣を身に付けることは、将来に向けてとても大切です。与えられた宿題をこなすだけでなく、「今の自分には何が必要か」を考え、自ら学習内容を選んで取り組む力は、高等部への進学後はもちろん、大学や社会に出てからも求められます。サポートスタディは学力向上だけでなく、生徒が主体的に学ぶ姿勢を育てる貴重な機会となっています。これからも多くの生徒に積極的に参加してほしいと思います。







大学生チューター

（早稲田大学手話サークル）

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 11月

保健室　本諏訪美幸
内木場美紗

木々の葉が赤や黄色に色付き、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩はぐっと気温が下がり、日中との寒暖差が大きくなる時期です。この時期は、体調を崩したり、疲れがたまりやすくなったりします。衣服で上手に体温を調節し、手洗いや換気を心掛けるとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事を大切にしましょう。これから迎える冬に備えて、毎日の生活リズムを整え、元気に11月を過ごしていきたいですね。

＜11月の保健目標＞

日常の生活習慣を見直して、免疫力を高めよう



＜11月の予定＞



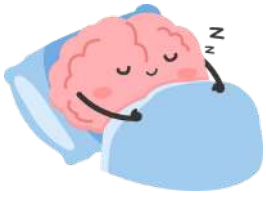
５日（木）こころの健康相談　PM（鶴丸先生）
12日（木）歯科保健指導（中学部１年生）
19日（木）持久走・駅伝大会前検診（全員）
　　カウンセリングデーPM（舘脇先生）



寒さに負けない体づくりのために！

本格的な冬を元気に過ごすために、今から毎日の生活を見直して、寒さに負けない体をつくっていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう	質のよい睡眠	寒くても体を動かそう	衣服で上手に調節しよう	手洗い・換気をしっかりする
朝食は、眠っていた体を目覚めさせ、一日を元気にスタートするための重要な食事です。スープやお味噌汁を取り入れると、体が温まります。	質のよい睡眠は、一日の疲れを回復させるために欠かせません。規則正しい生活リズムを心掛けましょう。	寒い時期には、室内にこもりがちですが、適度な運動は健康維持に重要です。ストレッチなどで、無理なく体を動かしましょう。	朝晩と日中で寒暖差があります。重ね着を活用し、暑ければ脱ぎ、寒ければ着るなど、対応できる服装を心掛けましょう。	寒い季節は室内で過ごす時間が増えますが、手洗いを行いましょう。室内の換気も忘れないようにしましょう。
				

11月８日は「いい歯の日」



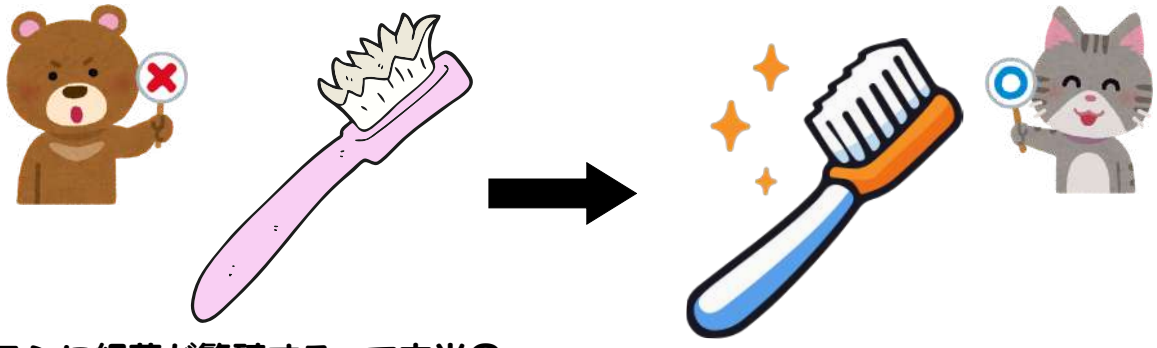
今月、中学部１年生は歯科校医 北川先生、歯科衛生士 向原先生をお招きして「歯科保健指導」を行います。きれいな歯を目指して、月に１度は歯ブラシチェックをしてみましょう！

使っている歯ブラシの毛先は、どうなっていますか？

①歯ブラシの交換目安は？

歯ブラシの交換目安は、「１か月に１本」です。
実際は「１か月に１回は交換していない」という方が多いのではないでしょうか？

交換の具体的な基準は、
「歯ブラシを裏側から見て、ヘッドから毛がはみ出していたら」交換の目安です。
歯ブラシの毛先が外に向いていると、磨いているときブラシの先端ではなく、側面が歯に当たることになります。（こうなると、滑ってしまい汚れが十分に落とせません。）



②歯ブラシに細菌が繁殖するって本当？

長期間交換しないと雑菌が繁殖するのではと心配される方もいますが、実は水をよく切っておけば口内の細菌がブラシ内で繁殖することは少ないと言われています。

そのため、普通に使っていれば、雑菌の問題はないと考えられています。

災害に備えて、一人１本は予備の歯ブラシを準備しておくことをおすすめします。



お知らせ



日本スポーツ振興センター
災害共済給付の申請手続きが変わります

令和９年1月から、申請手続きが変わります。
そのため、11月中旬から1月中旬まで、申請手続きを行うことができません。
現在、お手元に書類がある場合は、お早めに学校までご提出ください。
新しい申請方法については、詳細が決まり次第お知らせします。

11月 給食だより

東京都立中央ろう学校

栄養士　本道　紀子

部活の大会や、三つ葉祭等、多くの行事が続く中、季節も進み、秋が深まってきました。食材も、身体を温めてくれる根菜類等が旬を迎えます。ただ、今年は、台風や９月の雨の影響で、多くの食材の品薄や、それに伴う価格高騰が懸念されています。給食にも影響があると見込まれますが、食材納入業者等、関係各所と連絡を取り合い、安全な食材確保と給食提供に努めてまいります。

また、今年は、インフルエンザがすでに流行していますが、例年、11 月は気温の低下や、空気の乾燥により、かぜやインフルエンザ等の感染症、ノロウイルス等の感染性胃腸炎が流行期を迎えます。感染症予防の３原則「①手洗い・うがい②十分な睡眠・休養③バランスの良い食事」を心掛け、感染症予防に気を付けましょう。



＊11月の献立から＊

☆　11 月９日(月)　～いい歯の日～

・たこと炒り大豆のご飯　・ししゃもの唐揚げ

・鉄骨サラダ　・沢煮椀　・野菜チップス



日本歯科医師会が、「11 月８日＝『い(1)い(1)歯(8)』」との語呂合わせから設定した「歯の記念日」です。当日は、骨まで食べられ、カルシウムが豊富な「ししゃも」や、よく噛める食材である「たこ」と「炒り大豆」を使ったご飯をご用意します。噛むことは、脳のはたらきを活性化するとともに、唾液もたくさん出るようになるため、消化吸収も助けてくれます。

ぜひ、ゆっくりとよく噛んで食べてみてくださいね。



☆　11 月 24 日(火)　～和食の日～

・こぎつねご飯　・鯖(サバ)の幽庵焼き　・筑前煮　・焼きなすの味噌汁

～和食の日～



11 月 24 日は「和食の日」。それにちなみ、和食献立をご用意します。

給食では、料理に合わせ、かつお節、昆布、煮干しから、出汁(だし)をとっています。当日は、かつお節と昆布の「合わせ出汁(だし)」を使います。

「和食の日」献立で、出汁(だし)の風味とうま味をお楽しみください。



この他、安全面に配慮し、暑い時期は提供を控えていた「ハンバーグ」や、山梨県の郷土料理で寒い季節に美味しい、味噌仕立ての「南瓜のほうとう」等、そして、「らんちポスト」に届いたメニュー、各地の料理も予定しています。

2026年度　**11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)
4	水	高津のとり飯 鰯のさんが焼き　千葉県料理 青菜としらすの海苔酢和え いわしのだんご汁 さつま芋の蜜かけ	○	鶏肉 いわし 豆腐	牛乳 しらす干し のり	三つ葉　にんじん しそ葉　水菜 万能ねぎ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根 ねぎ	米　里芋 大麦　さつま芋 パン粉　はちみつ 片栗粉 上白糖	油 ごま	824 39.8
5	木	長崎ちゃんぽん 春巻き♪ きな粉あんころ餅♪	○	豚肉　えび　いか 蒲鉾　豆乳　豆腐 さつま揚げ　小豆　きな粉 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳	にんじん 小松菜	椎茸　えのき 白菜　たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ	ちゃんぽん麺　白玉粉 三温糖 片栗粉 春雨 春巻きの皮	油	753 35.0
6	金	ご飯　高等部卓球大会 チーズタッカルビ ３色ナムル♪ もずくと豆腐のすまし汁	○	鶏肉 豆腐 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳 チーズ もずく	青ピーマン にんじん ほうれん草	キャベツ　舞茸 玉ねぎ とうもろこし もやし えのき	米　しらたき 大麦 上白糖 さつま芋 じゃが芋	油	776 33.1
9	月	たこと炒り大豆のご飯 ししゃもの唐揚げ 鉄骨サラダ♪　いい歯の日献 沢煮椀 野菜チップス♪	○	大豆　油揚げ たこ 豚肉 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳　ちりめんじゃこ 昆布　チーズ ししゃも　ひじき	小松菜 にんじん 水菜	レモン　えのき 大根　たけのこ 枝豆　椎茸 ごぼう ねぎ	米　さつま芋 大麦 上白糖 片栗粉 三温糖	油	763 37.0
10	火	豆腐と海鮮の旨煮丼 野菜のポン酢醤油和え 卵スープ りんごヨーグルト	○	豚肉　鰹節 鶏肉　卵 豆腐 いか えび	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん ほうれん草 万能ねぎ	玉ねぎ　ねぎ　りんご 白菜　キャベツ もやし　大根 しめじ　レモン 椎茸　えのき	米 大麦 片栗粉 上白糖	油	739 34.7
11	水	ハムチーズトースト♪ アイリッシュシチュー 青菜ときのこのサラダ　西ヨーロッパ料理	○	ハム 豚肉 牛肉 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳 チーズ	青ピーマン　にんじん 赤ピーマン　ほうれん草 小松菜	玉ねぎ　えのき セロリ　しめじ キャベツ 黄ピーマン エリンギ	パン じゃが芋 上白糖	油 ごま	796 39.4
12	木	ビビンバ風混ぜご飯 豚肉の利休焼き キャベツの甘酢和え わかめと大根のスープ♪	○	牛肉 豚肉 鰹節 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ にら 大根葉	もやし　大根 ぜんまい　椎茸 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 上白糖 三温糖	油 ごま	832 38.4
16	月	昆布ご飯 昆布入卵焼き　昆布の日献 じゃが芋の塩昆布和え 昆布だしのお吸い物 ぶどうゼリー	○	卵 鶏肉 蒲鉾	牛乳 昆布 アガー	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　ごぼう 椎茸　ねぎ グリンピース　ぶどうジュース 枝豆 大根	米 大麦 三温糖 じゃが芋 上白糖	油	793 31.7
17	火	ほうとう♪ 鶏肉とこんにゃくの炒り煮 さつま芋ドーナッツ	○	豚肉　鶏肉 生揚げ　豆腐 油揚げ ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳	にんじん 南瓜 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 椎茸 れんこん	ほうとう　小麦粉 こんにゃく　三温糖 上白糖 さつま芋 米粉	油 ごま	886 37.6
18	水	キムチチャーハン　キムチの日献 ユーリンチー 豆腐とタコの中華サラダ 春雨スープ♪	○	豚肉　たこ 鶏肉 豆腐 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳	万能ねぎ　小松菜 ブロッコリー にんじん	ねぎ　とうもろこし 椎茸　白菜 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ	米　春雨 大麦 片栗粉 小麦粉 三温糖	油 ごま	838 37.7
19	木	あわご飯 鶏肉の山椒味噌焼き　酉の市献立 芋煮汁 白菜の磯和え 小豆入り羊羹豆乳仕立て	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 のり 寒天	チンゲン菜 小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 椎茸 ねぎ 白菜	米　さつま芋 あわ　三温糖 大麦　甘納豆 里芋 こんにゃく	油	756 31.1
20	金	キャロットライス♪　ピザの日献立 魚のピザ焼き ジャーマンポテト 青菜と豚肉のスープ	○	めかじき ソーセージ 豚肉 ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳 チーズ	にんじん　さやいんげん 赤ピーマン　小松菜 青ピーマン	玉ねぎ　とうもろこし 黄ピーマン しめじ 白菜 椎茸	米 大麦 じゃが芋	油 バター	800 39.1
24	火	こぎつねご飯♪　和食の日献立 鯖の幽庵焼き 　かぶの甘酢漬け添え 筑前煮 焼きなすの味噌汁	○	豚肉　鶏肉 油揚げ さば ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳	にんじん かぶ葉 大根葉	ゆず　たけのこ　玉ねぎ かぶ　椎茸　えのき ごぼう　グリンピース 大根　なす れんこん　キャベツ	米　三温糖 大麦 上白糖 こんにゃく 里芋	油	801 37.5
25	水	じゃこコーントースト ポトフ 花野菜のサラダ	○	豚肉 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん かぶ葉 小松菜 ブロッコリー	とうもろこし　セロリ キャベツ　カリフラワー かぶ　白菜 大根　きゅうり 玉ねぎ	パン じゃが芋 上白糖	マヨネーズ 油	851 37.4
26	木	ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ風 青菜と卵と豆腐のスープ	○	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	青ピーマン　水菜 ほうれん草 にんじん オクラ チンゲン菜	もやし　椎茸 キャベツ きゅうり しめじ えのき	米　上白糖 大麦 片栗粉 小麦粉 しらたき	油 ごま	892 35.3
27	金	茸と根菜の秋カレー 野菜とえびのピクルス風 トマトスープ 果物（みかん）♪	○	豚肉 ベーコン えび ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳	にんじん　小松菜 赤ピーマン トマト	玉ねぎ　椎茸　黄ピーマン れんこん　しめじ　きゅうり 大根　りんご　キャベツ エリンギ　グリンピース　みかん マッシュルーム　かぶ	米　はちみつ 大麦　上白糖 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	油 バター	848 30.6
30	月	ご飯 チーズ入りハンバーグ♪ ごぼうのごま酢サラダ 白菜とベーコンのスープ	○	豚肉　ハム 牛肉　鶏肉 豆乳　ベーコン ♪「らんちポスト」へのリクエストメニュー♪	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム　白菜 エリンギ　黄ピーマン ごぼう　大根 もやし	米 大麦 じゃが芋 パン粉 上白糖	油 バター ごま	849 35.8

♪「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　11月予定

日	曜	全校行事	中 学び	中学部	高等部
1	日				
2	月	振替休業日			
3	火	文化の日			
4	水	★学部集会 ■安全指導日 三つ葉祭片付け1～4限	考査	サポートスタディ⑲ 12:15～スクールサポーター講話	12:15～ スクールサポーター講話
5	木	△生徒会委員会 こころの健康相談PM	考査		
6	金	△生徒朝会 第2回漢字検定 全国卓球（神戸）❶	考査		
7	土	全国卓球（神戸）❷			
8	日	◆第2回　英検二次試験 全国卓球（神戸）❸			
9	月		考査		
10	火		考査		
11	水	PTA役員連絡会②10:00-12:00	考査	サポートスタディ⑳	
12	木	歯科保健指導（1年5.6限）	読書		
13	金	オンライン学習デー	読書		
14	土				
15	日	全統プレ共通テスト模試 （6年）			
16	月		読書		
17	火	部活なし週間始（中高） 前期入選出願受付日❶	読書		
18	水	英語校外学習（1、4年） 前期入選出願受付日❷	読書	サポートスタディ㉑	
19	木	前期入選出願受付日❸ 持久走大会前検診（中高）13:40～15:30	読書		持久走大会・駅伝大会前検診（全） 13:40～15:30
20	金		読書	サポートスタディ㉒	
21	土				
22	日				
23	月	勤労感謝の日			
24	火	■11月考査（中高）❶ 中高短縮5・6限	読書		
25	水	■11月考査（中高）❷ （高）短縮5・6限	読書	（中）自立活動講演会5・6限 サポートスタディ㉓	
26	木	■11月考査（高）❸ （高）自立活動講演会5・6限	読書		（高）自立活動講演会5・6限
27	金	避難訓練・一斉下校 中高短縮5・6限	読書		
28	土				
29	日				
30	月				