



# 四中だより

令和8年(2026年)  
5月11日(月)  
豊中市立第四中学校

## GWが終わりました。少し心配です。



会社によっては12連休だったところもあったようです。  
学校では、5月は1日に登校して、2日から6日まで5日間休んで、7日、8日と登校し、そして土日の9日、10日と休んでの今日11日です。

部活動で試合やイベントがあった人もいるようですが、ふだんと違う生活に、体調を崩していませんか？

やる気満々をひしひしと感じた始業式から早いもので、もうひと月。  
新しい学校、新しいクラスには慣れましたか？  
変わった新鮮味も薄れて、「今年は…」と決めた決意も薄れて、わがままも顔をのぞかせて、学校がしんどくなってくるのがこの時期です。

気がつくといつ今週末、14日(木)、15日(金)は中間テストです。  
1年生にとっては、中学校で初めての定期テストです。  
小学校とは違って、単元ごとのテストとは違って、広い範囲に対して、計画的に備えて勉強する。  
大人になるための練習の一つでもあります。早く自分のやり方を身に着けたいですね。  
君の人生のいつがゴールなのかはわからないけれど、長く付き合っていく自分自身の性格や力や体調や、クセやいろんなものを理解することはとても大切です。

たかが試験勉強されど試験勉強。学校のテストは、君のたくさんある力のほんの一部を測るものでしかないけれど、立ち向かう姿勢は結果よりも大切なものです。  
だからいい加減にしてほしくないなと思います。また、悪い点数よりも良い点数のほうがいいけれど、点数ばかりに気持ちが言ってしまうまいしてほしいなと思います。

## 5月なのに、夏日、真夏日

心配の二つ目は、気温です。  
今朝の陽ざしは、もう夏休み前かと思うほどのまぶしさでした。  
天気予報によると、今週の最高気温は軒並み26℃。17日(土)は28℃、18日(日)は30℃。この夏はいったいどうなるのでしょうか。  
今朝は日傘をさしている人も多かったです。

今年はマスクをしている人が目立ちますが、いろんな面で気になっています。  
そのうえでここにきて気温が急に上がってきているので、余計に心配しています。

暑熱順化(しょねつじゅんか)を知っていますか？  
体を暑さに慣らし、熱中症リスクを下げることです。

暑熱順化のやり方は、暑くなる2週間ほど前から涼しい時間帯に20～30分程度の軽い有酸素運動などをしてしっかり汗をかいて、水分・塩分・休憩を取りながら体を慣らす方法が基本的なやり方ということです。

15日（金）のテスト明けの睡眠不足のままの週末の部活動を心配しています。

急にやってきた暑さ、体の準備はまだできていません。

無理してしまわないかが心配です。疲れていたら今日は休みなさいと休ませてください。

水分だけではダメなのは、今や常識です。塩分も、睡眠も必要です。

先生にも注意をうながしていますが、しんどい時に無理をしすぎない自己管理も大切です。気をつけましょう。

## 2年生は、宿泊学習（5/28,29）

何のために、ということは、意外と大切なことです。

いわゆる「目的」です。

そこがあいまいだったり、ぶれてしまうと、おかしなことになってしまいます。

今回の宿泊学習の目的は2つです。

○ふだんできないような体験活動を通して自然に親しむ。

○宿泊を伴う活動を通して、クラス、学年の集団行動を学ぶ。

昔と違って、あたりまえに家族旅行に行く家庭が多い中で、学校から宿泊行事をする意義とは何なのでしょう。

そこは、やはり二つ目の「みんなで」という集団での行動を学ぶことが、家族旅行とは大きく違うところなのでしょう。果たしてそれが今のこの時代に合っているのか否かはまた別の話になってきます。

集団での行動を学ぶことであるがゆえに、単に行くだけでなく、行く前に時間をかけて準備し、そして行った後に振り返ることに意味があるのです。

## 各学年の5月の主な行事

- 全学年： 家庭訪問（1日）・尿検査①（1日）・内科検診（8日）  
中間テスト（14日・15日）・生徒議会（15日）  
水着販売（19日・20日）・生徒会専門委員会（25日）  
耳鼻科検診【1年生と2,3年生抽出】（21日）  
尿検査②（26日）
- 1年生： 心電図②（10日）・ポスターカラー販売（12日・13日）
- 2年生： 宿泊学習保護者説明会（7日）・救命講習（18日）  
宿泊学習（28日・29日）
- 3年生： 全国学テ「話すこと調査」（8日）・宿泊学習保護者説明会（11日）  
実力テスト①（29日）