



四中だより

令和8年(2026年)
7月1日(水)
豊中市立第四中学校

7月、まもなく燃える夏!!

早いもので2026年の上半期が終わりました。
期末テストも終わって、あとは夏休みを待つばかり。
その前に個人懇談がありますね。そして通知表。



部活動では、週末に公式戦が続きますね。

3年生にとってはこれまで頑張ってきた部活の集大成。声を出して頑張ってください。睡眠と水分・栄養を取ってくださいね。暑さの中、頑張ってる姿を見るのは大好きです。今年も会議や研修がない限り、夏休みには試合の応援に駆け付けたいと思っています。

尿検査、めんどくがらずにきちんと受検しよう

朝に養護教諭の石井先生から連絡がありました。
すでに3回尿検査がありましたが、まだ受検していない人が50人近くいるそうです。自覚症状のない腎臓や尿路系の病気を早期に発見できるのが尿検査です。
残りは明日と14日(火)の2回です。きちんと受検しましょう。

給水機が設置されました

6月19日に西館の1階の廊下と保健室に給水機が設置されました。
4中は水道の近くにコンセントがないので設置には苦労しましたが無事設置できました。
冷水器もあります。水分補給に積極的に活用してください。
前回も話しましたが、水をどんどん飲むだけでは塩分やミネラルが薄まるので気をつけましょう。



各学年の7月の主な行事

- 全学年： 全校集会(1日)・尿検査④(2日)
生徒議会・生徒会専門委員会(7日)
三者懇談(9日~15日)・尿検査⑤(14日) ←最終です。
給食終了(16日)・終業式(17日)
文化クラブ発表会(豊中駅前エトレ)
- 2年生： 職業講話(8日) ハタラクヒトノハナシヲキキマス
- 3年生： 先輩の先生の話聞く会(3日)・公立高校進学フェア(26日)

第一回、生徒会による全校集会がありました

今日7月1日には、今年度初めての生徒会による全校集会が行われました。

執行部から、先日の生徒総会で決まったことを受けて取り組み始めたことの紹介や説明があり、次に1年生から順に、議員の代表による校外学習、宿泊学習、修学旅行の様子がありました。そのあと、春休み以後の各部活の表彰を半分だけして（残りは終業式に）、最後に生徒指導担当の松原先生からの話で終わりました。

今年度から始まった生徒会にゆだねていく取組みのひとつ。

今日は体育館の整列に始まり、各学年を退場させるまで執行部で進めてくれました。「君たちはもっとできる、できることを増やして自信につなげてほしい」と願っています。

タイパの代償 一川 誠 教授の話を読んで

『大人の時間はなぜ短いのか』（集英社）などの著者である千葉大学大学院教授の一川 誠さんのインタビュー記事が面白かったので紹介します。

「タイパ」とは、使った時間に対してどれだけ高い成果や満足感を得られたかを示す「タイムパフォーマンス（時間対効果）」のことです。また「代償」とは何かを得るために失うことをいいます。

時間を有効に使いたくて、あるいは限られた時間の中でたくさんのことをやりたくて、最近の若者は（若者に限らず現代人は）、動画を倍速で見るなど短時間で効率よくたくさんのことを体験して、時間を充実させることをよくするそうです。

しかし、こうした「タイパ」を強く意識して過ごすことは、たくさんの方が体験できたとしても、必ずしも時間を充実させたことや幸せにはつながらないことなのだ指摘されていました。

効率よりも、むしろどれだけ体験を記憶しているかが人生の満足感に多くかわるという研究があるのだそうです。

というのも、人間の脳は、予定が詰め込まれると一つひとつの出来事を「ひとまとめのもの」として記憶するので、後から振り返っても一つひとつを思い出せなくなるのだそうです。

効率よくたくさんのことをしたはずなのに、思い出せるような特別のことがなく「ただおなしく過ぎた時間」として思い出されてしまうなんてことは、満足感どころか自己評価までもが下がってしまうことにもなりかねないと教授は述べています。

いろいろとやりたいことがある人は、詰め込むのではなく、優先順位をつけて「しないこと」を選ぶ工夫を、時間的余裕があるときにおすすめとされています。

普段は忙しい現代人。それは中学生も同様なのかもしれません。

いつもより時間的余裕のあるせっかくの夏休み、そして夏休みに向けて。

欲張らずに、しなくちゃいけないのではなく、したいことをしぼって、ゆったりと取り組んでほしいです。

2026年も上半期が終わりました。年の初めに、あるいは4月の新年度の初めに「決意したこと」もすっかり忘れてしまっているかもしれませんね。

夏休みに向けて、夏休みのためだけに、改めて「決意を新たに」してみたいかがですか。学生時代にはたくさん「仕切り直し」があるので、その時々目標を決めて、心機一転頑張れる自分を育てていきましょう。自分で自分を育てるのです。