

令和8年(2026年)1月30日

よんちゅう

が つ ご う

# 四中だより 2月号

よんちゅうさんくん れいせつ こっさ おも  
四中三訓「礼節・克己・思いやり」

四中ホームページアドレス <http://www.city.minoh.lg.jp/jfour/index.html>

四中ブログアドレス <https://blog.goo.ne.jp/jfour>

## はる む じゅんびきかん 春に向けての準備期間

この時期では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。校長室に置いてある胡蝶蘭から、今年も花茎が伸び始めました。春に向けて、花を咲かせる準備を始めているようです。この胡蝶蘭は、私が校長に就任した際にお祝いとしていただいたもので、ありがたいことに毎年欠かさず花をつけてくれます。

花屋さんに並んでいる胡蝶蘭のように、茎がきれいにカーブして花が整然と並ぶ、というわけにはいかず、校長室の胡蝶蘭は少し自由気ままに、くねくねと伸びています。しかし、その姿がまた味わい深く、のびのびとした生命力を感じさせてくれます。

この時期になり、花茎が伸び始めるのを見ると、胡蝶蘭を贈ってくださった方から「子どもたちや学校のために頑張っているか?」と静かに励まされているような気持ちになります。以前、花が終わった後の手入れ方法を調べた際に、胡蝶蘭には肥料を与えて成長させる時期と、あえて肥料を控えて株を休ませる時期の両方が必要だと知りました。そのとき、「人も同じだな」と感じたことを覚えていました。しっかり栄養を摂り、ぐんと伸びる時期と、ゆっくり休みながら次に備える時期。その繰り返しの中で、成長していくのだと思います。生徒の皆さんも同じです。来年度四月に向けて、今は力を蓄える時期なのか、あるいは少し立ち止まって心と体を休める時期なのか、一人一人が自分自身を見つめ、考えることが大切です。学校としても、生徒の皆さんが必要な「成長」と「休息」を大切にできるよう、寄り添っていきたいと思います。

2月は短い月ですが、学年の締めくくりと、新しいスタートに向けた準備が同時に進む、たいへん濃密な時期です。

3年生の多くは、2月10日に私立高校入試を迎えます。入試という大きな舞台に立つと、誰でも緊張します。しかしその緊張は、これまで本気で努力を積み重ねてきた証でもあります。どうか平常心を保ち、これまで身につけてきた力を出し切ってください。

とはい、「平常心を保てと言われても、どうすればいいのだろう」と感じている人も多いと思います。そこで今回は、私自身が実践している二つの方法を紹介します。

一つ目は、「呼吸を深くする」ことです。

緊張すると、呼吸は浅く速くなりがちです。そんな時は、鼻から4秒かけて息を吸い、8秒かけて口から細く長く吐き出してみてください。ゆったりとした呼吸を意識することで心拍数が落ち着き、脳にリラックスの信号が送られると言われています。

二つ目は、肩に入った力を抜く方法です。

心と体はつながっており、肩に力が入っていると、気持ちも緊張したままになります。そんな時は、あえて一度、思いきり筋肉に力を入れてから、一気に脱力すると効果的です。具体的には、肩に5秒ほど「グーッ」と力を入れ、その後「ストン」と力を抜きます。人目が気になる場合は、ひざの上で手をギュッと握り、パッと開くだけでも同じような効果があります。

また、緊張から無理に気をそらそうとするよりも、「今、自分の体にどんな変化が起きているか」を冷静に観察すると、自然と落ち着くということを本で読んだことがあります。自分に合った方法を、ぜひいろいろ試してみてください。みなさんの健闘を心から祈っています。

1, 2年生のみなさん、2月はあっという間に終わります。今のクラスで過ごせる時間は残りわずかです。毎日を大切に過ごしてください。3月に合唱祭でそれぞれのクラスの持ち味を出したハーモニーが聴けるのを楽しみにしています。

保護者・地域の皆さんへ

年度末を迎え、部活動についてお知らせとお願いがございます。  
昨年10月1日にtomolinksで配付いたしました「箕面市立中学校の部活動方針」では、「原則として、部活動は顧問を担う教員の勤務時間内に活動するものとする。ただし、顧問を担う教員自らの意思により、校長の許可を得た上で、平日の勤務時間外や休日に部活動を実施することや、部活動支援員等の教員以外の者が活動を行うことを妨げない」と示されています。

現在、部活動の顧問は校長が教員に依頼し、教員が自主的に引き受けている状況です。そのため、令和7年度に週末も活動していた部活動であっても、人事異動等により令和8年度には顧問が変わり、活動が平日のみとなる場合もございます。

一方で、部活動の地域展開が進み、市内では学校の枠を越えて、みのお地域クラブ活動に参加する生徒が増えてきています。本校の生徒も、他校で行われているみのお地域クラブの活動に参加するなど、子どもたちの活動の場が少しずつ広がっていることを感じています。

現在、進められているみのお地域クラブ活動は学校の部活動がそのまま移るものではなく、地域のさまざまな方々が新たに運営する、より幅広い活動の場です。従来の部活動の枠にとらわれず、スポーツや文化活動、キャリア教育など、子どもたちの興味や地域の特色に合わせた多彩な活動が展開されていきます。

令和9年度には、現在の中学校3年生が部活動を引退するタイミングで、箕面市全体として学校部活動は終了する予定です。今後は、みのお地域クラブ活動がさらに充実し、子どもたちが安心して、さまざまな活動にチャレンジできる環境が整っていくことを願っています。

保護者や地域の皆さんにはご心配をおかけすることもあるかと思いますが、学校としても子どもたちが安心して活動できるよう、引き継ぎできる限りの支援を行ってまいります。今後とも、皆さまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

地域クラブ活動の広がりを通じて、子どもたちが新しいことに挑戦し、成長できる場がますます増えていくことを、心から願っております。

みのおしりつだいよんちゅうがっこう  
箕面市立第四中学校 校長 荒井 直人

## だい かいそつぎょうしょじゅよしき 第51回卒業証書授与式について

3月13日(金)10時より、本校体育館にて第51回卒業証書授与式を実施いたします。3年生の保護者のみなさま及び地域のみなさま等ご来賓のみなさまには、後日ご案内を配布いたします。



## ひなんくんれん じっし 《避難訓練を実施しました》

みの おしそん しいせい そうごう うさい くんれん  
箕面市全市一斉総合防災訓練にあわせ、1月16日、震度6強の地震発生を想定した避難  
くんれん おこな じしんはっせい きんきゅう ほうそう ぜんいん つくえ した かくれ  
訓練を行いました。地震発生の緊急放送で、全員机の下などに隠れるなどして安全を  
かくほ のち ひなん けいろ したが  
確保した後、避難経路に従ってグラウンドに避難しました。今回は授業時間に発生した  
そうてい じゅぎょう うしや きょうかたんにん ひなん ゆうどう じっし  
想定で、授業者（教科担任）が避難誘導して実施しましたが、みんな落ち着いて安全確保  
ひなん くんれん  
と避難の訓練ができました。

こうちようせんせい はなし きょうしつ みの おし ぼうさい がくしゅう じしん たい そな とう  
校長先生の話のあと、教室で、箕面市の防災についての学習や地震に対する備え等  
がくしゅう  
の学習をしました。

ほごしゃ がっこうはいしん しよう あんびかくにん くんれん  
保護者のみなさまには、学校配信メールを使用して安否確認の訓練をしていただきました。  
おお かた くんれん さんか かんしゃもう あ  
多くの方に訓練に参加いただき感謝申し上げます。



## 令和7年度(2025年度) 2月 行事予定 箕面市立第四中学校

日	曜	学年	授業	1限	2限	3限	4限	5限	6限	放課後	給食	終礼	校内行事予定	校外行事予定	SC
1	日														
2	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500			
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500	B校時(45*6)		
		3年	数学	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500			
3	火	1年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1220	1500	B校時(45*6)		ICT
		2年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1220	1500			
		3年	理科	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1220	1500			
4	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500			
	b週	2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500	B校時(45*6)		
		3年	英語	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500			
5	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1430			SC
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1430			
		3年	国語	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1430	A校時(50*5)		
6	金	1年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活		1220	1500			
		2年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活		1220	1500	B校時(45*6)		
		3年	社会	金1	金2	金3	金4	金5	学活		1220	1500			
7	土														
8	日														
9	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	生徒 議会	1240	1530			
	a	2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1530	3年:私立入試事前指導(6限)、生徒議会		諸費口座振替日
		3年	数学	月1	月2	月3	月4	月5	総合		1240	1530			
10	火	1年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1240	1530			
	週	2年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1240	1530	私立入試、3年:特別選抜書類精査		
		3年	数学	道徳	私立入試						1240	1530			
11	水												建国記念の日		
12	木	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500			SC
	a週	2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500	B校時(45*6)		SSW
		3年	英語	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500			
13	金	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1430			ICT
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1430	A校時(50*5)		
14	土														
15	日														
16	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	生徒 会	1220	1500	B校時(45*6)、生徒会専門委員会(後期まとめ)、 特別選抜出席(~2/17)		
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	専門 委員	1220	1500			
		3年	社会	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500			
17	火	1年	読書	火2	火3	火4	火5	火6	道徳	部活	1220	1500			
		2年	読書	火2	火3	火4	火5	火6	道徳	動 停止	1220	1500	B校時(45*6)、学年末テスト一週間前(部活停止)		
		3年	数学	火2	火3	火4	火5								
18	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合	部活	1220	1500			
	b週	2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合	動 停止	1220	1500	B校時(45*6)		
		3年	理科	水1	水2	水3	水4								
19	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5		部活	1240	1430			SC
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5		動 停止	1240	1430	A校時(50*5)、特別選抜検査①		
		3年	英語	木1	木2	木3	木4	木5							
20	金	1年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活	部活	1220	1500			
		2年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活	動 停止	1220	1500	B校時(45*6)、3年:進路懇談会①、特別選抜検査②		
		3年	国語	金1	金2	金3	金4				1220	1255			
21	土														
22	日														
23	月												天皇誕生日		
24	火	1年	授業	社会	数学	国語	英語	音楽	美術	部活	なし	1155		1,2年:学年末テスト①、3年:進路懇談②	
		2年	授業	技術	社会	国語	数学	音楽	美術	動 停止	なし	1155			
		3年	社会	火2	火3	火4					1150	1225			
25	水	1年	授業	英語	数学	国語	社会	音楽	美術	部活	なし	1050		1,2年:学年末テスト②、3年:進路懇談③	
	a週	2年	授業	理科	数学	国語	社会	音楽	美術	動 停止	なし	1050			ICT
		3年	数学	水1	水2	水3					1150	1225			
26	木	1年	授業	理科	数学	国語	社会	音楽	美術			1150	1225	1,2年:学年末テスト③、アドトット活動(14:00~)	
		2年	授業	英語	数学	国語	社会	音楽	美術			1150	1225		SSW
		3年	理科	木1	木2	木3	木4	木5			1150	1445			
27	金	1年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	集会		1220	1500	B校時(45*6)、全校集会(6限)		諸費口座振替日
		2年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	集会		1220	1500			
		3年	英語	金1	金2	金3	金4	金5	集会		1220	1500			
28	土												アドトット活動予備日(10:00~)		
	備考														

