



令和8年9月2日(水)

第5号

調布市立第四中学校

校長 佐藤 政彦

HP: <http://www.chofu-schools.jp/chofu4/>

健康な心と体で 実りある二学期に

校長 佐藤 政彦

1学期の終業式に、「夏休み中、事故や事件に巻き込まれることなく、2学期の始業式には、みな元気に登校しよう」と、約束をしました。昨日の始業式では、皆さんの笑顔を見ることができ、嬉しい気持ちとともに、ホッとした気持ちになりました。きっと、すてきな夏休みだったことでしょう。特に3年生は、今までにない充実した夏になったのではないのでしょうか。

さて、長い休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は、合唱コンクール、校外学習、TGG、修学旅行など、様々な行事が予定されています。仲間と力を合わせ、一つのものをつくり上げていく中で、大きな達成感や感動を味わうことができるでしょう。一方で、行事や学習、友人関係、進路など、色々なことが重なり、心や体が疲れてしまうこともあります。だからこそ、2学期の始まりに、皆さんに一つ伝えておきたいことがあります。「頑張ること」と同じくらい、「自分の心や体を守ること」を大切にしてください。苦しいときに、「自分が弱いからだ」と考える必要はありません。何もかも自分一人で解決しようとする必要もありません。辛いとき、悩んでいるとき、何となく気持ちが落ち込んでいるときには、家族、友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話をしてください。どんな小さなことでもかまいません。もし、うまく言葉にできない場合や身近な人に話しづらいときは、右の二次元コードの相談窓口もありますので、一人で抱えることなく、勇気を出して相談するとよいでしょう。自分の気持ちを誰かに受け止めてもらうことで、心が楽になり、見える景色が変わり、一歩前へと進むことができます。そして、もう一つお願いとして、周りにいる人にも目を向けてほしいと思います。いつも元気な友達が、いつも元気とは限りません。笑っている人が、悩みを抱えていないとも限りません。いつもと少し違う友達に気づき、「大丈夫？」と声をかけたり、「一緒に帰ろう」と誘ったりしてみましょう。自分の心を大切にするとともに、友達の心を受け止める意識をもってもらえると助かります。



2学期は、健康な心と体で、大いに挑戦する学期にしましょう。失敗しても、思うようにいかないことがあっても、仲間とぶつかることがあってもいいのです。その一つ一つを乗り越えていく中に、皆さんの成長があります。ただし、一人で抱え込まないでください。「さわやかで熱い四中」とは、何事にも全力で取り組む学校であると同時に、困っている人に気づき、声をかけ、支え合える学校でもあると思っています。行事の多い2学期だからこそ、互いを思いやりながら、一人一人が安心して学校生活を送れる2学期にしていきたいと思います。皆さんにとって、この2学期が、仲間とともに笑い、悩み、挑戦し、そして一回り成長できる学期となることを願っています。

〈参考〉

○文部科学大臣メッセージ



○夏休みが終わってほしくないとき
に見る動画



おかえりなさい みんなの学び舎^やへ

新校舎の建設工事が進む中、現校舎の夏休みと言えば、住人がいない間に様々な個所を点検したり、修理したり、皆さんにとって少しでも居心地のよい場所となるように修繕作業がされています。そんな皆さんの学び舎であるこの四中は、住人がいないとシーンと静まり返っていました。聞こえるのは、校庭の新校舎建設に係る無機質な作業音だけ。皆さんが元気に登校してくれたおかげで、様々な音色が聴こえてきます。始業式での校長講話にもありましたが、皆さんが元気に登校してくれて本当にありがとう♪まずは、四中にとって素晴らしい2学期のスタートとなりました😊

さて、42日間にわたる長い夏休みでしたが、みなさんはどのように過ごされましたか。校長先生が毎年話される“ほんもの”に触れることはできたでしょうか。“ほんもの”とは、芸術作品やプロスポーツの観戦といった見たり聞いたりするものだけとは限りません。新しいことに挑戦したり、何かを頑張ったりする過程で、何か自分の心にふっと沸いた思いも自分だけの“ほんもの”かもしれません。ぜひ、この42日間の素敵な経験をこれからの2学期に生かして、“さわやかで熱い四中”を皆さんで創っていきましょう♪

四中生の熱い軌跡

🏆 3年連続金賞

吹奏楽部： 東京都中学生吹奏楽コンクール B組金賞

男子バレーボール部： 第12回調布市小・中バレーボール交流大会 優勝

第79回武相バレーボール大会 3位

女子バレーボール部： 第12回調布市小・中バレーボール交流大会 準優勝

第66回調布市民スポーツ大会「水泳競技」

さん

50m背泳ぎ 第1位 35秒51 50m平泳ぎ 第1位 40秒49

さん

50m自由形 第2位 31秒77

さん

50m背泳ぎ 第2位 36秒56 100m個人メドレー 中高女子第4位 1分21秒23

吹奏楽部&ダンス部： 7/18(土) 若葉縁日 出演

ダンス部： 8/1(土) 仙川おらほ祭り 出演



『幸せのクローバー 🍀 見つけ“隊”』



- ・新校舎建設工事に伴って影響を受けている校庭ですが、この夏休みの期間を利用して拡張工事が行われました😊市教委の皆さんをはじめ、様々な人たちが少しでも四中での生活がよりよいものであってほしいという思いで実現しました。ありがたいですね。
- ・図書委員会の皆さんが、図書館司書の佐藤さんや司書教諭の川野先生と協力して、「先生のおすすめ本」を紹介しています♪先生方のことを知りたいという皆さんの思いが素敵です☆いろいろな本が紹介されています。これをきっかけにぜひ先生方に話しかけてみてね(^_-)-☆
- ・東京都から指定を受けて居心地向上プロジェクトを進めています。居心地コアメンバーの生徒を中心に全校生徒の想いを汲んで実現した“屋上開放”。そんなこれまでのプロジェクトの取り組みと屋上開放の様子が令和8年8月1日(土)の朝日新聞朝刊に掲載されました。右のQRコードから、その新聞記事を読むことができます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください♪生徒コアメンバーも随時募集中♡
- ・校長先生も水泳大会3年連続出場。○人中4位(^_-)-☆

