



Health Letter

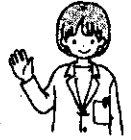


高中魂
元気に挨拶
元気に授業
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 4, 23

二週間が過ぎました

学校が始まって二週間が過ぎました。1年生は朝の元気な挨拶から学校のリズムになれてきたようですね。2年生は後輩ができたことで少し先輩の表情が見えてきました。先日、3年生の「高中魂を後輩につなげる」という役割をちゃんと果たしている様子を見ました。すごく感動しましたよ。けやきのみんなは新しい仲間と楽しそうに授業をしていました。緊張もとけて、ワクワクの日々を送っている様子にみんな成長を感じてうれしく思っています。



尿検査について

2日間で尿検査を回収しました。提出してくれてありがとうございます。先週のほけんだよりでも書きましたが、腎臓は小さいけれど生命にとってとても大切な臓器なので、保健室では全員の回収を目指しています。例年より提出してくれた生徒が多いですが、まだ全員ではないです。できる限り提出するようにしましょう。うまく採尿できずに困っている人は保健室にご相談くださいね。



体の成長

だいぶ暖かくなってきましたね。運動部は大会がなくモチベーションが下がっていませんか？目標があるとキツイなあ〜って感じる練習も頑張って乗り越えていけるけど今年はちょっと違うことに戸惑っていませんか？そんな時はもう少し近い目標を設定してみるといいですよ。たとえば走ること。

ただ練習だから走るというのではなく、走ると

- ①体の何が動くのか
- ②それが動くときどうなるのか
- ③それを最大限に引き出すには何をしたらいいのか（食事や睡眠など）
- ④その3つをすると何月頃までに自分の体はどう変わるのか（体重管理や走る距離をのばすことや疲れても快復力が早いなど免疫をあげる）



日々の小さな目標が実は数ヶ月や半年、一年先の健康な体を作っていくことになり、またそれはそのときに立てる目標達成のために近い自分になっているということです。運動部だけでなく文化部も帰宅部も同じです。生きてると今は立てられない目標でも、それぞれのリズムで目標を持つ時期がきます。そのときのために体も心も大きく成長していく中学時代にやっておくと大人になって苦難という壁があらわれても心が折れづらいいとされています。人によってはそのときやればいという考えもありますが、それはまた別の機会に話題にしたいと思います。

中学時代は自分探しの旅が始まった時期です。さまざまな感情が高中生を揺さぶるでしょう。でもそれは成長している証です。挫折感、絶望感、劣等感ネガティブな気持ちに疲れちゃうね。週末はゆっくり休んで体も心もリラックスして過ごしましょう。

