



# Health Letter



高中魂  
元気に挨拶  
元気に挨拶  
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 5, 7

## GWが終わりました

ゴールデンウィークはどうでしたか？充実した休みを過ごせたかな？宿題をやってないことに気づいて遅くまで起きていたなんて人はいませんか？家族と会話をする時間はとれましたか？高中生の人数だけ休日の過ごし方があったと思います。クラスの人や先生たちとどんな休みだったかをテーマに会話ができるといいですね。



## 5月といえば・・・

5月は、読書も運動も気持ちよく活動ができるため、過ごしやすい季節です。そのため、ついつい時間がたつのを忘れてしまいがちですが一つ注意があります。それは、体がまだ暑さに慣れていないため『熱中症になりやすい』ということ。熱中症というと夏の暑い日になるというイメージがありますが、実は5月頃から体を慣らしていかないと夏の高い気温に体は耐えられないのです。また、水分も少しずつ飲む回数や量を増やし慣れていくことで、真夏の気温に耐えられる(熱中症にならない)体ができるのです。今年の日本の夏は気温が高くなるという予報が出ています。体育の授業や部活に関係なく、水分補給や着る服の調整、そしてもちろん、食事や睡眠もしっかりとり、熱中症予防を心がけましょう。



## シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ二人目は橋本ひとみ先生です。



橋本先生は中学時代にソフトボール部に所属。部員数が少なかったため、ポジション争いもないままピッチャーに。しかし、試合の八割はピッチャーで決まると誰かに言われたことがプレッシャーになり、「私のせいで試合に負けてチームのみんなに迷惑をかけてはいけない」という一心で必死に毎日の練習をしたそうです。また、部活動の内容も厳しく、どしゃ降りの雨でも「これくらいは雨じゃない！」と言われ普通にグラウンドで練習。その上、挨拶や礼の仕方についても常日頃から顧問の先生から指導されたそうです。でもそのおかげで「社会人になった時に大切な基礎である礼儀が自然にできたから困ることがなかった。そう考えると厳しかったけれど毎日を夢中で生活しているうちに壁を乗り越えていたかもしれない」と話してくれました。

将来、大きな目標を立てて達成するためには、身近なことや毎日の小さなことの積み重ねが大切とされています。橋本先生は、目の前のことを自分のことではなく、仲間のために毎日の練習を逃げ出さなかった結果、いつの間にか壁を乗り越えていたのかもしれないですね。

## 検診について

今月は1, 3年生の耳鼻科検診と全学年の歯科検診があります。治療のお知らせをもらった人は必ずおうちの人に見せてください。治療によっては時間のかかるものもあります。たとえばむし歯の多い人は時間がかかります。おうちの人と治療の計画を立てて、症状がひどくなる前に治療するようにしましょう。

