



Health Letter

仙台市立高砂中学校 R3. 5. 21



高中魂
元気に挨拶
元気に投球
何事にも全力投球

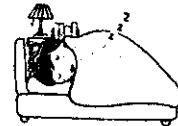
六週目が過ぎました

去年はなかった中総体。今年は開催されそうです。先生や生徒のみなだけでなく、保護者の方たちや各スポーツ競技に関わっている競技連盟の方たち、また中学生を応援したい地域の方々など多くの方が願った中総体。1、2年生にとっては初めてになり、3年生は最後の大会。ドキドキだったりプレッシャーだったり、どちらにしても気合いが入ります。部活の延長も始まりました。いつも以上に体力を使っています。疲れると思わぬところでケガをします。夜はゆっくりお風呂に入って早めに就寝をし、疲れを次の日に持ち越さないような生活を心がけましょう。



☀ 熱中症に気をつけて！！

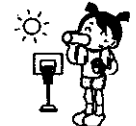
熱中症ってどんな症状のことかわかりますか？正しく言うと・・・
体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称を言います（環境省：熱中症環境保健マニュアルより）この症状がひどくなると命が危険にさらされます。でも、熱中症は予防をすると完全に防ぐことができます。気温の高い日や運動中はもちろん、普段の生活でもこまめの水分補給をしましょう。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ4人目は1学年主任の太田浩一先生です。

中学校時代の私は、走ることが速くなりたいという思いで陸上部に入部しました。2年生の時に全く記録が伸びず「何か記録を伸ばすきっかけをつかみたい」と思っていました。当時は学校行事として陸上競技会があり、たまたま種目の中にあつた400mを走ることになりました。走り終えてから、陸上部の先輩に次のように言われました。「400m走るんだつたら、1分は切らないとな」その時の記録は63秒9。「1分を切ってみよう」という気持ちで、試合で初めて400mに出場しました。走っているうちに「東北大会に行きたい」という思いが強くなるとともに「負けるもんか」という気持ちが高まっていきました。3年生での県中総体決勝。第3コーナーをまわった時点で、自分の前を走っている選手は1人。「絶対に負けない」という気持ちでした。足が上がらず苦しいのを我慢して、ゴールまでの残り50mで逆転。結果は52秒6。1位のテープを切りました。その後、東北大会で県中学記録を更新して優勝。愛媛で行われた全国大会に出場することができました。目標を持って努力する。このときの経験が、私なりの壁を乗り越えるための礎いしづなとなっています。



記録が伸びない中での先輩の言葉。その言葉をバネにさらに速く走りたいという気持ちが挑戦になり、目標を立てて努力をした結果が今の礎になる大きな原動力に。目標を立てるって大事なんだなあ～。何かを目標に生活していると、自然に何をしたらいいのか見えてきて、知らない間に努力しているのかもしれない。まだ目標を決めていない人は、この機会に小さくてもいいから目標を立ててみるのかもしれないね。

