



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

十週目が過ぎました

中学生の皆さん、中総体お疲れ様でした。結果成績にかかわらず、また選手だけではなく応援したみんなも中総体を通して「挑戦すること」や「感謝の気持ち」などいろいろな気持ちを体験したと思います。人は経験すると大きく成長します。中総体明けのみんなの表情は疲れているというだけでなく、少しだけ強くたくましく変化したように見られます。誰かに言われなくても、ふと鏡に映った自分を見た時に「よく頑張ったな、自分！」と自分自身に声をかけ、いたわってあげましょう。



スマホの使いすぎに注意



皆さんは帰宅するとまずはスマホのチェックなんてことはないですか？

ご飯を食べる前や自分の部屋に入って眠くなるまでの間ずっと・・・使用時間はそれぞれだと思いますが、スマホの使用時間が長いと、指の腱鞘炎という病気になりやすくなることを知っていましたか？親指を伸ばす腱「短母指伸筋腱」、広げる腱「長母指外転筋腱」といい、二つの腱は手首の外側を通して、共通の腱鞘というもので包まれています。スマホの使いすぎはその腱鞘が炎症を起こし、痛みやむくみが出てくる病気になります。一般的にはドケルバン病と呼ばれています(芸能人でこの病気にかかった人がいましたね)。症状が長く続いている人はステロイドと局所麻酔薬を混ぜたものを腱鞘と腱の間に注射します。1回で治りますが、中には再発する人がいます。その場合は腱鞘を切って開く手術をしなければならなくなります。スマホは楽しい道具ですが、生身の人間にはリスクもあることを知って使い方を考えるようにしましょう。

シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ8人目はALTのエマラニー・ハウ先生です。外国語(日本語)の壁もありながら見る人をいつも元気にしてくれるハウ先生。どんな風にして壁を乗り越えてきたのかインタビューしてみました。

ハウ先生のお姉さんはとても勉強ができる人で、そんなお姉ちゃんを見ていたハウ先生は、子供の頃からお姉ちゃんのようにになりたいなあ～(大学にも行きたいなあ～)とっていたそうです。そのため、かなり早い時期から塾に入り勉強を頑張り、他には自分の好きな陸上やサッカーを一緒にやっていたそうです。中3の頃にはサッカーのクラブチームにも入り、塾とチームと自主トレで、毎日忙しく過ごす日々。それでもうまくいかない時や落ち込んだ時は、お父さんが「君はいつも勉強もスポーツも一生懸命頑張っているんだからダメにならないよ」「君ならできるから大丈夫だよ」と、いつも励ましてくれたそうです。ハウ先生はお父さんの励ましと、お姉ちゃんのようにになりたいという目標。そして、「自分で頑張る」というプライドで勉強とトレーニングを積んだおかげで大学にも進学して、今は日本にいて日本語で会話もできるようになり、日本人の友達もできて良かったと話してくれました。

ハウ先生のお話を聞いて、目標がお姉さん、自分を励ましてくれたのはお父さん。家族の支えで頑張ってきたハウ先生のパワーの源はアメリカにいる家族の力が大きいんだろうなあ～。

