



高中魂

元気に挨拶

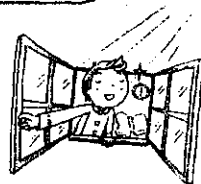
元気に挨拶

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 6, 25

十一週目が過ぎました

中学生の皆さん、エキサイトした中総体の後の連休はいかがでしたか？自分自身をいたわることができたかな？休日の過ごし方も人それぞれ個性があります。休み方に「普通」という言葉を使う時は「普通」の基準を話をする人と決めてから会話するとスムーズにいきますよ。



朝食を摂りましょう

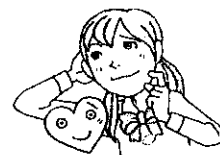
体調が悪く、保健室に来る人の大半が「朝食抜き」あるいは「少し食べてきた」または「一口だけ」。理由は『食欲がない』次に多い答えが『いつも食べないんで…』それちょっと待って！！もしかしたらみんな気づいてないのかもしれないので、朝食についておさらいをしましょう。まずは…夜11時30分に寝て、朝は6時半に起きたとします。睡眠時間は「7時間」です。給食は12時40分からのので、起きた6時半から12時40分は「6時間10分」。ということは…朝食を摂らないと「13時間10分」も何も食べていないことになります。そのくらいの時間エネルギーを摂らないと、命が優先と感じる体は、筋肉を分解してエネルギーに変え始めます。さらに、脳は新しい知識を入れる勉強よりも、生命体として存続する方を優先にするため、体が危険な状態だと知らせようと、気持ち悪い・頭痛・腹痛・だるい・ぼーっとするなどを引き起こすように指令を出します。高級なものや、たくさんの量を食べるのではなく、家にあるものをなんでもいので食べてきましょう。ご飯、ふりかけ、梅干し、のり、塩、昨晚の残りのおかず、卵など。飲み物は水よりお茶、あれば牛乳など。パンならジャムをつけてカロリーを上げるとか、シリアルなら気持ち多めに牛乳を入れるなど工夫しましょう。特に県大会出場が決まっている選手は、空腹のまま運動すると貧血や熱中症になりやすくなるだけでなく、ケガなどにも繋がるので気をつけましょう。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ9人目はSpitzをこよなく愛してやまない匿名希望の職員の方です。

中学時代は、とにかく毎日が辛かったそうです。長時間の学校生活はまるでお坊さんがする修行のように感じるほどだと言っていたので本当に苦しかったのだと思います。何が苦しかったのか…それは部活動、教室にいる時、勉強、様々な人間関係、中学生活のすべてにおいてただ一日を精一杯過ごすことでいっぱいだったそうです。どうしても気持ちがついていかない時は休むこともあったけれど、そんな時でさえ休むことができない状況もあり「あと1回、いやなことがあったら逃げてもいいことにしよう」と心で決めたそうです。ところが、そう決めてみると、いやなことばかり悲観していたけれど案外といやなことは続かないものだ気づいたそうです。大人になった今はSpitzの「砂漠の花」の歌詞にある『壁は新しい扉』と思うようになったとのこと（砂漠の花の歌詞より：砂漠の花の思い出は今も 僕の背中中でなでる 生きていく力をくれたよ～ずっと遠くまで道が続いている 終わりと思った壁も新しい扉だった 砂漠の花の思い出抱いて ひとり歩いていける まためぐり会う時まで）



*どんな壁があっても、あとでそれは次へのチャンスだと気づくまで時間がかかることもあるし、音楽や歌詞の言葉に励まされて、いつのまにか心を支えられていることもたくさんあるのですね。

