



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. 7. 2

十二週目が過ぎました



校舎内に中学生の歌声が響いています。来週は待ちに待った合唱コンクールですね。みんなで何かを作り上げる時は色々な気持ちに気づきます。その気持ちに振り回されてイライラで眠れなくなったり、逆に今まで話したことの無い人と会話できるようになったり。歌が得意な人もそうじゃない人も一生懸命取り組んでいる姿はとても輝いています。全力投球を実践している『高中生はすごい！』

先日の保健室で・・・

「最近、眠れないんです」とお悩み相談に来た人がいます。皆さんはしっかり眠れていますか？ サッカーやバスケ、野球などプロの選手は『睡眠もトレーニングの一つ』と言っているほど睡眠を大事にしています。ある選手は寝具だけでも数百万かけたそうです。それは特殊なことですが、良い睡眠を取るための環境は整えられると思います。



- ① 寝る1時間前はスマホやPCなどの光から目を遠ざける。
- ② めがねを使用している人や日差しの強い日は眼精疲労になりやすいので早めに目を休ませる。
- ③ 部屋を暗くする。④ 歌詞のない静かな音楽を流す。⑤ 好きな匂いのするタオルやアロマを使う。
- ⑥ クッションや抱き枕など抱きしめて横になる。
- ⑦ 枕の高さを変えてみる(枕の代わりにバスタオルやトレーナーをたたんで使うのもいい)
- ⑧ シーツの質感を変えてみる(綿のさらさらしたものからタオルケットに変えて敷いてみるのもいい)
- ⑨ 読書 ⑩ 瞑想(これは少し難しいけれど大人の人には効果があるようです)



他にもこれで私は眠れる！という方法を知っている人は保健室に教えてください

シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ10人目の今日は2学年英語教諭&バスケット部顧問の鈴木伸明先生です。

どんな壁を乗り越えたのでしょうか。インタビューしてきました。

一回目の壁、高校受験に失敗。ただひたすら寝続けること三日。春休みは何もする気が起きず時間だけが過ぎていったそうです。これを聞いただけで相当高い壁だということが伝わってきます。それでも第一志望校ではないけれど高校に通い始めると、自然とまわりの友達と遊んでいるうちになんとも思わなくなり、そのまま高校時代を過ごすことに。そして、受けた大学受験に再度失敗する。さすがに「このままではダメだ」と自分を奮い立たせ、素直に勉強を始めると自分で想像していた以上に英語の力がついてきて楽しくなる自分を発見。そして英語の勉強を続けているうちに英語を使った仕事がしたいと思うようになり、就職活動をしながらも、教員の免許を取るために教育実習で学校に行ってみると、これがまた思っていた以上に楽しくて会社ではなく英語の教員になったそうです。



2回の大きな壁、そこにはただ時間を寝ることにつかたり、友達と遊んだり、そして、ラストは自分自身を奮い立たせた気持ち。それらが仕事に続いているって中学の時は全く想像できないですね。