



Health Letter



高中魂

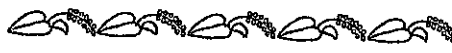
元気に挨拶

元気に投球

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 7, 16

十四週目が過ぎました



もうすぐ夏休みです。今年の夏はオリンピックが開催される歴史的な年。



まだコロナが収まっていないので実際にオリンピックを会場で見ることができないけれど、

どんな時でも『一生懸命に頑張っている人（選手）』の姿は、見ている人に想像以上の感動を届けてもらえるものです。高中魂と似ていますね。みんなはどんな競技を見るのかな。

夏といえば…



夏といえば「暑い」。特に今年は例年以上に気温が上がるという予報です。



そこで食べるのが氷菓子。つまりアイスクャンディーだったりアイスクリームだったり。あるいはかき氷。

どれも夏に一度は食べますね。あなたはどれが好きですか？ソーダ味とコーラ味が定番人気。好きが

分かれますが。さて、その氷菓子。食べている時はスッキリした気持ちになりますが、体の中はかなり冷えています。貧血気味の方は温かいものを飲食した後に食べると冷え防止になります。夏の冷えは秋が深まる頃に体調を崩す原因になるので注意しましょう。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ12人目は、2年1組担任・陸上部顧問・体育の赤間敬子先生です。



いつも生徒に熱く語りかける赤間先生からはどんなお話が聞けるのでしょうか。

私には常に背中を押してくれる恩師がいます。陸上競技としても教員としても、もちろん人としても。それら全てにおいて『師』と仰いでいた先生が病気で余命を宣告されたことを知った時、これから自分はどうしたらいいのだろうととても心が迷いました。そんな気持ちを察してか恩師は私に交換日記の提案をしてくれました。もちろん返事は「はい」。いろんなことを書きました。報告だけでなく思いや悩みや相談など…。そのひとつひとつがかけがえのないページであり…時間でした。だんだん弱っていき、残された時間がいよいよわずかになった時、「師」からこんなことを言われました。「日記を書くことで自分の思っていること、考えていることなどが整理されて、壁を乗り越えるヒントを見つけ出すことができる。だから日記を書くことは大変な時もあるけれど壁を乗り越えるためにいい役目をしてくれるからこれからも書き続けるといいよ」。それが「師」から教わった最後の教えになりました。壁は今もたくさんあります。大きな壁ではなくても、小さな壁は常に出てきます。そのたびに一つまた一つ、「師」から教えられたように日記を書き自分と向き合いながら解決しています。「師」とはもう会えないけれど、今もしっかり私の背中を押してくれています。日記と向き合う時は「師」と会話しているのかもしれない。そして今、現在も一つの壁を乗り越えようと向き合っています。

※壁は決して子供だけに起きるものではなく、先生も大人の人たちみんなも同じように乗り越えようとそれぞれ頑張っています。そして頑張り方も人それぞれ。どんな形でも自分らしい乗り越え方を見つけられるといいですね。

