



仙台市立高砂中学校 R3, 9, 10

二十一週目が過ぎました



中学生の皆さん、試験はどうでしたか？

答案がもどってきて「やったー」と思う人からがっかりしている人まで様々いると思います。

一生懸命やったら結果は必ずついてくる！でも、やったけどミスしてしまうことだってあります。勉強は脳を使うだけではありません。長時間勉強するには、座っていらられるだけの体力も必要です。おなかが空き過ぎでも集中できません。この時期の体調管理の結果が3ヶ月後の自分の姿になります。体も心も勉強も、3ヶ月先の自分をイメージして今、自分でできる健康生活をおくりましょう。

ちょっと質問です



中学生の皆さんは空腹の状態でも時間元気に過ごせますか？

成長期の中学生は、平均で6時間前後おきぐらいにエネルギーチャージをする必要があります。

朝食を摂らないと、もし仮に23時に寝たとしても給食時間が12時半とすると13時半も何も食べないことになります。10時間以上食べないと、自分の唾液を飲み込むことが多くなり、気持ちが悪くなります。頭痛もしてきます。空腹だと腹痛も起き、めまいのような感じが起きます。3時間目から4時間目に体調が悪くなるのは、そういう人です。朝食はできるだけ摂って登校するように心がけましょう。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ14人目は、匿名先生です。久しぶりのシリーズ14回目です。

私の両親は自営業で共働きでした。両親の帰宅時間は21時過ぎが当たり前でしたので、6歳年上の兄と1歳上の姉と私の3人で夕飯を食べて、お風呂に入り、寝るという生活でした。夜に両親が自宅にいるような友人たちの家庭がうらやましくて仕方ありませんでした。愛情やスキンシップに飢えていた小・中学校時代だったと思います。寂しさや満たされない気持ちを埋めるためだったのかもしれませんが、小学校3年生からバスケットに猛烈打ち込みました。家族や学校など、一つだけの世界にとらわれず、趣味や視界を広げることで多くの人と出会い、深い関わりを持つ機会に恵まれてきました。そして、不安や困難に直面した時、自分の心の支えになったのはスポーツや趣味で出会った仲間の存在でした。仲間に具体的に相談しなくても、人の色々な困難、生き方、考え方に触れる機会が多くあったことで、自分や他人の生き方や考え方を否定せずに、人のありのままの存在を受け入れることが自然と身に付いていたように思います。自分を好きでいてあげれば、心は満たされ、他者の存在を認めれば気持ちが安定し、豊かな人生に繋がるのではないかと考えています。

夜に親がいないというのは寂しいですね。寂しさや満たされない気持ちをスポーツに打ち込むことで乗り越えていくってすごいです。スポーツをする自分はもちろん、一生懸命な姿は他人まで動かす力さえあるのかもしれないね。やはりスポーツには人に大きな力をくれる何かがあるように思います。

