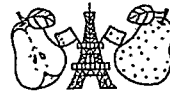




Health Letter



高中魂

元気に挨拶
元気に授業
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 10, 1

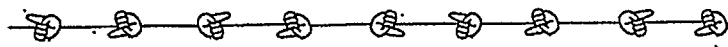
二十三週目が過ぎました

台風16号が近づいています。直撃にはならないようですが、近づいているだけで風により物が飛んできたり、砂が舞い上がり



目に入ってしまうなど小さいけれど危険なことがたくさん発生します。特に自転車通学の人は運転にはいつも以上に注意が必要です。けがのないように気をつけて生活しましょう。

今週の保健室の様子



今日は今週の保健室の様子をお伝えしたいと思います。

理由は『朝、しっかり食事や水分をとらない』ことが原因で体調を崩した人の来室が多かったからです。

朝、起きてから学校に来るまでの飲食ではなく、寝ている間も食べていない、飲んでいない時間なので、その時間もプラスして考えましょう。だいたいの人に話を聞くと、10時間~12時間の間で食べたものがパン1枚、コップ1杯の水程度のエネルギーしかとっていません。これでは倒れてしまいます。睡眠時間は大切です。でも食事(カロリー)をとることも成長期には大切です。しっかり食べて登校しましょう。

シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ16人目は、匿名「猫大好き」の職員さんです。さて、今日はどんなお話なのでしょう。楽しみですね。



自分には、忘れられない風景がある。中学のソフトボール部は強豪校だったため、カッコいい先輩方に憧れて入部した同級生は20人以上いた。そんな中でラッキーなことに私は新人戦からレギュラーになれた。3学年になり、集大成の中総体。残念ながら準決勝で敗戦。相手チームの4番打者の強い打球をグローブから弾いてしまいランニングホームランとなり、それが決勝点。自分のエラーだった。県大会出場権は得たが、もう気持ちが切れてしまい、顧問の先生に「しばらく休みたいです」と言いに行った。「わかった」の一言だった。放課後の教室から校庭の練習を見ていた。ある日「ちょっといい？」の声。チームの中心的存在の副部長だった。「気持ちはわかるけど、このまま終わっていいの？あんなに練習してもらった背番号でしょ？見ているなら練習においでよ」彼女は淡々と行って教室から出ていった。数日後、練習に戻りたいと顧問の先生に言いに行くと「このままじゃ悔いが残るよな。挽回しないと」と言われ、部員たちは何も言わずに迎えてくれた。練習を始めながら、自分はソフトボールが好きだ。またこの仲間たちと試合に出たいと強く思った。県大会はどこまで勝ち進み、どう終わったのか正直覚えていない。あのエラーを取り戻すことはできないけれど、忘れていた気持は思い出せると仲間たちが教えてくれた。時は流れて、野球をしている息子が初めてもらった一桁の背番号も「7」。私と同じ番号だ。そう、「7」レフトの守備から見る風景が大好きだった。

仲間が教えてくれることの中には言葉じゃない時もあるれば、気持ちが弱っている時や逃げたくなる時にこそわかることもあるんだね。とつても苦しいことで言葉にできない時、そんな時にこそ一歩前に入るヒントがあることを知っておくと、後になってから自分で自分を励ます大きな力になると思います。

