

ほけんだより



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

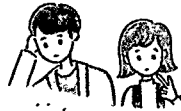
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 12, 10

三十三週目が過ぎました

12月に入りました。太陽が出ている日中はとても暖かく感じますが季節は冬。乾燥や気温の差で体調を崩しやすい時期でもあります。夜更かしせず、しっかり睡眠をとって、その日の疲れはその日のうちに解消するように心がけましょう。

今週の保健室の様子



最近、寝不足が原因と思われる頭痛で保健室に来る生徒がいます。理由は「早く布団に入るけど、なかなか寝付けないんです」とのこと。



寝付けない原因は色々あります。冬は運動量が減り、体力があまって眠りに入れられないという場合もあれば、他人に言われた言葉が気になって気持ちの整理がつかないなんていうこともあります。この時期の睡眠は中学生の成長にとっても大切です。眠れないと感じている人は、まわりの人に聞いて、それを参考に自分にとって最良の睡眠が見つけられるようにしましょう。

メイドインジャパン



多くの人知っているダイナマイトを発明したノーベルが創始したノーベル賞。彼の命日でもある今日が授賞式です。今年（地球温暖化の研究で）物理学賞を受賞した真鍋淑郎教授。日本人としてとても嬉しいことです。スウェーデンで行われる授賞式後に行われる晩餐会は約1300人が出席します。そこで使用されるカトラリー（ナイフ・フォーク・スプーン）は、新潟県燕市に本社がある山崎金属工業のものなのです。つまり日本が世界に誇る技術があると認められているからです。

※今年に関しては、コロナ禍のため授賞式はなく、メダルは各国に運ばれる形になりました。

なぜ「ほけんだより」でこの話題を出したかという、この会社が多くの壁を乗り越え、小さな町工場から世界の舞台に選ばれるほどになったからです。困難に直面しても少しずつでも歩みを止めず挑戦し続け、行動を起こしていったのは「使う人への細かい気配りを忘れない」という会社の考えを社員みんなが心に刻んでいたからです。一人一人が壁にぶつかっても、乗り越えようと頑張っているまわりの姿に、また自分も励まされていくのだと思います。シリーズ壁の超え方の最後は、壁を乗り越えた会社の話でした。大人も子どもも、会社の大小関係なく、どんな場面でも頑張っている人がいると励まされる気持ちになります。時々休んでも、壁を乗り越える挑戦を続ければどんな人も超えられると思います。

今年もあと3週間です。そして、まだ3週間あります。やり残している何かがある人はもう一度挑戦してみましょう。達成した人は来年に向けての「挑戦」を考えてもいいかもしれませんね。

シリーズ『私はこうして壁を越えました』はいかがでしたか？

もっと続けてほしいという声が聞こえてきたので、年明けからシリーズ第二弾をお届けしたいと思います。シリーズで取り上げてほしいものがあれば保健室まで教えてください。

