

ほけんだより



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, 12, 24

三十五週目です *

今日が今年最後の登校日。今年の学校生活はどうでしたか？
コロナという見えないウィルスの恐怖に不安を抱きながら、かからないように戦った一年だった
と思います。改めて「安心する生活」の大切さがわかった年でもありました。来年は思い切り活動
できる年になるといいですね。

今年の保健室の様子

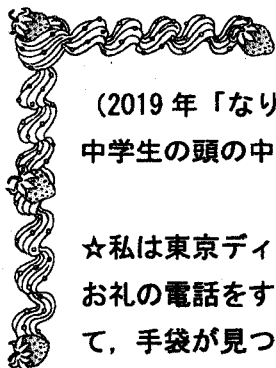
保健室に来る人の理由の多くは腹痛や頭痛、外科なら打撲や捻挫などです。
その他は精神的なものが原因の人もいます。どんなものかという、親(家)との関係や友達など人間関係。
他には部活や塾、SNS(でのトラブル)です。以外と少なかった恋愛問題。そして極少ないのが勉強(。-)。
この中でも圧倒的に多かったのが友達関係の悩み。この問題の解決は『言葉の行き違いと勘違い』を修正
することに時間がかかるということです。自分の持っている
「当たり前」と他人の「当たり前」は違うということを意識して
会話をしないと、行き違いや勘違いが起こりやすいのです。
これは中学生だけでなく大人も同じ。どうしたら行き違いや
勘違いがなくなるのか。それは面倒でも色々な人と直接会話の練習することです。あいさつだけでもいいので
す。ラッキーなことに中学時代は同じクラスの人や部活の人と会話ができる共通の話題があります。うまく通じ
ることもあれば時には言い争いになることもあると思います。でもその中から学ぶことはたくさんあります。今年
最後の今日は、会話をしたことのない人にあいさつだけでもいいから声をかける挑戦をしてみませんか？

探し物はなんですか？

大掃除は衛生的も気持ち的にも大切ですが、少しリアルなお話をお伝えします。
人は一日に10分間探し物をしていると言われます。成人の人生(80年)の3680時間。
日数にすると153日探し物をしてことになります。英国の民間保険会社が男女3000人
を対象に行った調査によると、探し物をする回数は平均で一日9回(1つ×9回として)。
一年間では3285個。成人人生では、延べ20万個近いアイテムを見失うことになります。
一日9回なら少なくとも1回あたり3分間で計算すると一日27分、成人人生なら9936時間、
414日と一年を余裕で超えることになります。
探す時間と失うアイテム。その時間を自分の好きなことに使えばもっと心に余裕ができるかもしれませ
ん。大掃除はできなくても、できる範囲で自分の身の回りの掃除と、整理整頓をして「時間を自分の味
方」にしてみてもはどうでしょう。

中学生の皆さん、今年もお疲れ様でした。そして、たくさんのパワーをくれてありがとう。
来年もよろしくお祈りします。では、よい年末年始をお過ごしください。





(2019年「なりたい大人作文コンクール」全国17,353名応募の中から選ばれた作品集より抜粋)

中学生の頭の中をのぞいたら、未来が明るくなりました。なりたい大人研究所 編



☆私は東京ディズニーランドで手袋を紛失し、悲しい経験をした。後日見つけて郵便で手袋が届いた。お礼の電話をすると「またその手袋を持って遊びに来てくださいね」と話してくれた。その言葉を聞いて、手袋が見つかったうれしさが倍になった。私も電話の向こうのキャストさんのように、相手も自分も幸せになれる言葉を言える人になりたい。今後、人と関わる中で様々なことを吸収し、幸せな言動ができる大人になりたいと思う。

高田怜実 中学1年 埼玉県

☆私は好きな歌い手さんがいます。私は、その歌い手さんの歌にいつも元気づけられています。その歌い手さんは、ある言葉を私にくれました。それは「誰かに優しくされたら、その人に優しさを返すのは当たり前だから、優しさをまわりの人にもあげなさい」という言葉です。それを聞いてから私は、誰にでも優しく接しています。大人になっても、優しい人でいたいし、子どもの頃に学んだことや感動を忘れずに生かせる大人になりたいです。

内藤美姫 中学2年 千葉県

☆「別にいいじゃん。そのくらい」。素直に謝ることのできない私。素直にお礼を言えない私。思ったことを素直に伝えることのできない私。親と素直に向き合えない・・・私。「素直って・・・？」ふと私は思った。「性格や態度にひねくれたところがなく人に逆らわない様子」国語辞典にはそう書いてある。「思ったことを思ったまま伝えればいいんだ」。言っている言葉、言っている言葉それぞれわきまえたうえで、素直な大人になろう。

佐藤夕菜 中学3年 新潟県

☆「なりたい大人」それは私の中では、まだはっきりとは分からない。もやもやした雲みたいに。形もまったく分からない。でも、少し黄色が混じっている。その黄色は私が思う中では「信頼される」という意味だと思う。まだ、はっきりとは分からないけど、私は信頼される大人になりたいのだからと思う。人に信頼されるには、日ごろの行いをきちんすることが大切だと思う。だから信頼される人を目指し、雲をはっきりした形にしていきたい。

平松想乃 中学1年 岡山県

☆僕のなりたい大人は普通の人だ。普通に仕事に就いて、普通に生活を送って行って、病気も何もしなくてなんでもない、なんも起こらない日々を送っていただくだけの大人になりたい。でも、そんな普通の生活の中に幸せや平和が隠れているのではないだろうか？何も起こらない＝戦争も国の問題も自分の身の周りのことにもなんの問題もないということだ。それが平和だ。だから普通の大人になって普通の生活を送っていききたい。

前田挑武 中学2年 京都府

☆「仮面ライダーW」のおやっさんは、憧れであった。特に映画版は、幼い頃の僕の心をくすぐった。娘や友人に一切うちあけず1人で戦う姿はまさしく“孤軍奮闘”と言える。僕もいつか大人になったらコーヒーをすすりながら1人で戦うのだ。そんなハードボイルドなおやっさんは、いつしか自分の定年後の理想像となり、となりの人はだれなのだろう。あの子だったらいいのに。そんな想像力も与えたおやっさんが好きだ。

川本朝陽 中学3年 東京都

『あなたはどんな大人になりたいですか？』休み明けに教えてくださいね。

