



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 R4, 3, 24

今年度最後の日です。

高中生の皆さん、今日は今年度最後の日になります。

1年間いろいろなことがあったと思います。楽しかったこと、うれしかったこと、ワクワクしたこと。反面、胸が苦しくてどうしていいかわからなかった時もあったことでしょう。コロナ渦の中、大雨や地震など自分たちでは解決できないこともありましたね。そんな中でも高中生はいつも一生懸命に自分なりに頑張ってきた姿を保健室から見てきました。去年の表情とは全く違う成長した高中生。一年でこんなにも変わるみんなのすごさを感じます。新学期まで2週間あります。自分のどこが成長したかを確認して自分で自分をほめてあげましょう。そして、新たな目標を立てる春休みを過ごしてほしいなあ~と思います。



春休み中にやっておこう

毎年、4、5、6月は様々な健康診断を行います。

来年度も4月からたくさんの保健行事があります。現在、歯に不具合がある人は早めに治療を済ませましょう。また耳の中は掃除をする、眼鏡の度数を変える必要がある人は新しい眼鏡に慣れる期間を設けるなど、春休みは新学期の準備期間にすることをおすすめします。特に4月は2、3年生の宿泊行事があります。旅先で体調をくずして楽しめなくなるとがっかりしてしまいます。できる範囲でいいです。おうちの人に相談をして、今やれる体のチェックをしましょう。



耳って大事だよ

耳は音を聞くだけではありません。耳の中にある三半規管(さんはんきかん)って知ってますか？その三半規管の中のリンパ液が体の動きに合わせて動いて、頭の回転や体の平衡感覚を脳に伝えています。ここが弱いと乗り物に酔いやすくなったり、転びやすくなったりします。ひどい時は常にめまいが起きて立っていられなくなります。耳元で大声を出したり、イヤホン(ヘッドホン)など音楽を大音量で聴くと耳の中の鼓膜(こまく)に傷がついて聞こえが悪くなることもあります。聞こえづらいなあ~って感じたら病院を受診してみましょう。



こんな大人になりたい (高中編)

「どんな大人になりたい？」と高中生に聞いてみた。そうすると次のような答えが返ってきた。

- 少し頭を傾けて考えたあと「僕は人の話がきける大人になりたいです」

(どうしてそう思ったの?)

- 「自分のことを話すのは勇気のいることだから、話してくれるというのは信頼されていることからちゃんとときかないとダメだと思って…あつ、信頼される大人にもなりたいです」



とてもすごいことに気がつきましたね。悩みや思いを話すことは、相手を信頼していないと話せませんよね。人に信頼されるのも、信頼している人を見つけることも大切なことです。

