



# Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

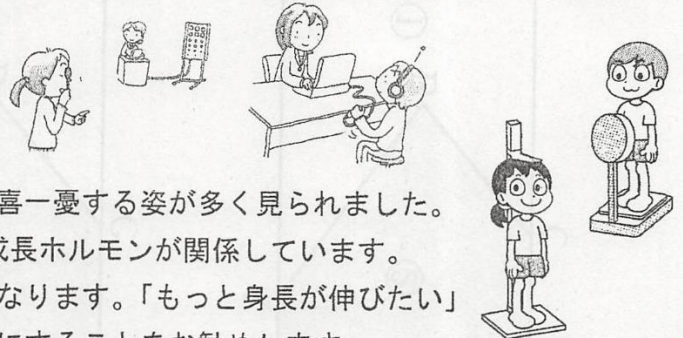
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R4, 4, 15

## 二週目です

高中生の皆さん、学校が始まり一週間がたちました。

一年生は緊張しながらも目を輝かせている姿が印象的です。二年生は一年間ですごく成長したなあ～と感じています。三年生はすでに最高学年としての表情になっていることに「高中魂って3年でこんなにも人を変える力があるんだなあ～」と改めて思いました。そんな高中生を保健室では全力で応援します。いくぞ～、お～！！



### 身体計測と体重

13日は身体計測と体重測定がありました。

「うわ～身長伸びた～」「え～、体重増えてる～」一喜一憂する姿が多く見られました。身長が伸びる秘訣は、ぐっすり眠っている時に出る成長ホルモンが関係しています。眠る時間が不規則になると成長ホルモンが出にくくなります。「もっと身長が伸びたい」と思っている人は寝る時間と起きる時間を毎日同じにすることを勧めします。

また、体重については簡単に食べ過ぎとかではなく、内臓も成長しているため、見えない重さが増えているからです。それを「太った」という強い言葉を使って思い込まないように注意しましょう。人の成長は人の数だけ違います。中学時代の(体の)成長が全てではないことを知り、自分なりのペースで成長していけると気持ちも落ち着きます。体の成長が早くても遅くても未来にある「喜び」や「幸せ」の種はどの人も持っています。不安がらずに、今の自分を大切にしましょう。

## 来週の保健行事の確認をお願いします。

4月 21日(木) 内科検診	13時30分	けやき・3学年。
尿一次検査容器配布		全校生。
22日(金) 尿一次検査回収日		全校生。(25日(月) 尿一次検査未提出者提出日)

全員提出ができるように協力してくれることを期待しています。

内科検診でお世話になる学校医の先生は  
管理校医の箕浦 貴則 先生(キッズクリニック田子)です。

先生に会ったら「こんにちは」「お願いします」「ありがとうございました」など気持ちのいい挨拶をしましょう。



シリーズ『あなたはどんな大人になりたいですか?』※高中生に聞きました編

・人混みが苦手だから、自分の住んでいる町内がみんな知り合いの町に住んで、自分のペースで生きていきたいんですよ。だから、のんびりと生きていける大人になりたいかな。結婚は…してもしなくてもいいけど、一緒にのんびりできる人なら考える。今は想像できないですけど。



※自分の生き方ができる大人になるという大人のなり方もあるのですね。

