



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

十六週目です



高中生の皆さん、先週は雨、雨、雨…と雨続き。晴れたと思ったら曇り。

頭痛持ちの人にとっては辛い日々でしたね。反面、天気は左右されず元気な人もいました。

学校にはいろんな体質の人がいます。元気な人は辛い人を気遣ってあげましょう。

明日から夏休み！



さあ～明日から待ちに待った夏休みです。

高中生のみんなは何をしますか？部活、勉強、遊び…家族と旅行に行く人もいれば、

一日中ゲームができるイエ～イ(^0^v)という人もいるでしょう。でもちょっと待って！

夏休みって思ったより早く終わってしまいます。この夏休みに4月からの振り返りや9月からの

目標など立てておく充実した一学期を過ごすことができます。特に健康。生活の見直しやむし歯の治療、または部活などでケガをした人は長い休みの間に治すように心がけましょう。

季節の病気に注意

引き続きコロナには注意しなければいけませんが、この季節は胃腸炎になりやすいです。

清涼飲料水やアイス、氷入りの冷たい飲みものの取り過ぎや、ゲームをしながら食べ続ける

ジャンクフード。これらは胃腸を疲れさせ、体の免疫を下げるため様々な症状を引き起こし

てしまいます。夏に胃腸の調子を崩すと治るのに時間がかかります。十分気をつけましょう。

紫外線カット

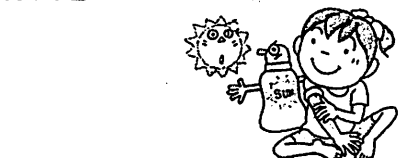
夏の紫外線は肌だけでなく、目にも刺激を与えます。

目が乾いた感じやヒリヒリする感じ、または鏡で見た時に白目が充血していたらいつもより

早めに就寝し目を安静にする時間を長く取りましょう。また、次の日になってもその感じが

取れない時は、おうちの人に相談して病院を受診するようにしましょう。

シリーズ「こんな大人になりたい」高中生編



「面白い、ユーモアにある大人になりたいです」。

面白いと毎日が楽しく暮らせると思うし、自分のまわりの人も楽しませることができれば

友達も増えるかなあ～って思うから。でも今の自分はそんなに面白い人ではないですよ(´▽`)



※自分のことだけでなく、まわりの人のことまで考えるってとても難しいことです。

また今の「面白くない自分」をわかっていて、それを克服しようとする前向きな思いを

キラキラした目で話してくれました。今はできなくてもチャレンジするって素敵なことです。

夏休み明け、今よりちょっぴり大人になった高中生に会えるのを楽しみにしていま～す。

