

ほけんだより



# Health Letter

仙台市立高砂中学校 R4, 10, 7



高中魂  
元気に挨拶  
元気に校歌  
何事にも全力投球

## 二十七週目です

高中生の皆さん、今日で一学期が終わります。どんな一学期でしたか？  
自分の思った通りにできた人もいればケガや病気で思うようにできなくて苦しい思いをした人もいたことでしょう。それでも高中生全員が無事に一学期を終えたことはとても嬉しく思います。みんな、よ〜く頑張りました。その調子で二学期も進みましょう。



## 明日は新人戦！

明日から新人戦が始まります。毎年この時期は雨が降って順延になる競技もあります。順延になると、それまで緊張していた気持ちも変わります。お天気に気持ちが左右されないようにするには、交感神経を落ち着かせることが大切です。お風呂にゆっくり入りいつもより早めに寝るようにしましょう。※寝る前1時間以内のスマホは眠れない原因になるので注意してくださいね。

## 冷たすぎない飲み物を…！

肌寒い季節になりました。それでも皆さんが持ってきているボトルの中身は冷たい音がします（ゴロンゴロンと氷の音がします）。冷たい飲み物は内臓を冷やして血液の流れを悪くしてしまいます。血流が悪くなると体が動かなくなりスポーツにも影響を与えてしまいます。試合に持っていく飲み物はできるだけ常温のものをお勧めします。



## コロナ感染に気をつけましょう！

コロナ感染に気を付ける生活もだいぶ長くなりました。最近では、手は洗うけれど消毒はしない。消毒はするけれど手は洗わない。離れているから大声で話す。近くにいっても大声で話す。移動教室へ移動中も大声で話す。マスクはしているけれどコロナが流行る前の生活に近い様子が見られます。まだコロナ感染者は出ています。症状が軽い人もいれば重症な人もいます。伝染性の病気は軽い重いにかかわらず、私たちの生活を狭く苦しく寂しく、そして不安にもさせます。少しの気遣いで感染を防ぐことができます。一人一人が意識をもって感染予防に努めましょう。



## シリーズ「こんな大人になりたい」高中生編

今回の「こんな大人になりたい」人は…。

「面白い、ユーモアのある大人になりたい」です。

毎日の生活の中で、面白いことがあった方が楽しいと思うから。

ん〜、今の自分はそんなに面白くはないけど、大人になるまでにはユーモア？とか面白いことを言って家族や友達とかを笑わせられるようになりたいかなって思うんだよね。でもなれるかなあ？(笑)



自分だけでなく、まわり人の生活が楽しくなるように考えられるってとても温かい心だと思うなあ。

