

ほけんだより



Health Letter

仙台市立高砂中学校 R4, 10, 14



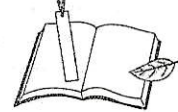
高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

二十八週目です



中学生の皆さん、二学期が始まりました。

来週は運動会。後期新メンバーによる委員会もスタートします。来月に入るとすぐにある中間考査。その他にも避難訓練やダンス発表会など次から次へと行事が続きます。そして季節も秋から冬へと移ります。睡眠不足が一番体力を奪います。しっかり睡眠を確保できる生活を心がけましょう。

22日は運動会です。

毎年盛り上がる高中運動会。元気いっぱいの姿に毎年ワクワクさせられます。



その反面、運動が苦手な人にとっては憂鬱な時期でもあります。体育が苦手な人。

走るの嫌だけれどダンスは好き。そもそもどちらも苦手。保健室ではただ聴いて励ますことしかできないけれど「頑張ってくるね」と自分を奮い立たせて行く後ろ姿は保健室に来た時よりも少し成長した（気持ちが強くなった）ように感じます。運動が苦手なみんな頑張れ〜。そして運動が得意な人は苦手な人を励ましてあげると素敵だよ。

乾燥に注意！



目が乾く

10月も半分過ぎました。この頃からだいぶ気候は乾燥します。

コンタクトレンズをしている人はだいぶドライアイでゴロゴロした感じがしませんか？

また、ハウスダストのアレルギーを持っている人は掃除の時間は特に気を付けるようにしましょう。

乾燥によるアトピーの人は軟膏を塗るのを忘れないようにしましょう。

もともと日本人は乾燥に弱い民族です。体が乾燥すると様々な症状が出てきます。

自分に合ったボディクリームや目薬をいつでも使用できるように準備しましょう。

そして何よりも水分補給を忘れずにします。水分は暑い季節以上に意識して取るのが秋冬です。

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」人はどんな人でしょう。



「度胸と愛嬌のある人になりたい」です。

うちのお父さんめっちゃ度胸あるんですよ。会社でもそれ無理だろうってこともお父さんの度胸でできたりするし、それで後輩にも尊敬されていて、その姿見て度胸あるってすごいなって思うし、そんなお父さんを見ているお母さんは、いつも愛嬌が良くてお父さんが疲れて帰ってきてもお母さん愛嬌がいいからお父さんもつい笑ってしまっって疲れが取れるみたい（笑）だからお父さんの度胸とお母さんの愛嬌どっちも持てる人になりたいんですよ（笑）

※お父さんの度胸とお母さんの愛嬌の中で生活するととても安心するんだろうなあ〜って話を聞きながら思いました。

