



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, 1.0, 21

二十九週目です



高中生の皆さん、明日は運動会です。

練習の時から本番のように動いている皆さんの姿は、高中魂の「何事にも一生懸命」そのものです。そういう姿を見た家族の方たちはどれだけ深く感動するのだろうと考えます。走るが遅くても、1位になれなくても、仲間と作る運動会はきっとたくさんの素敵な思い出ができると思います。明日も高中魂でいきましょう。

運動会前の注意事項



《睡眠》

「明日の運動会のことを考えると緊張する～」という人もいます。

運動が苦手な人も得意な人も、睡眠不足になると判断力に欠けるため、ケガに繋がってしまいます。今夜は少し早めに寝るようにしましょう。

《夕飯》

生もの（お刺身）や唐揚げや焼き肉など食べ過ぎてしまいそうな食事は、運動量が多くなると腹痛の原因になりやすいので注意して食べるようにしましょう。

《水分補給》

秋もだいぶ深まってきました。日差しは温かいけれど、風は少し冷たくなっています。汗をかいた体に風が当たると、とても体が冷たくなります。頭痛や腹痛の他、貧血や筋肉のけいれんなど起きやすくなります。そして、冷たい飲み物はさらに体を冷やします。明日の天気は「くもり」。動くとき暑くなりそうですが、水筒の中の飲み物はできるだけ常温か温かいものにするをお勧めします。

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。

「親切な人になりたい」



自分は感情に振り回されて動いてしまうところがあります。そのために親とけんかしたり友達にいやな思いや我慢をさせたりしてしまうところがあるので、そのたびにそんな自分が嫌いで落ち込みます。落ち込んだ日は本当に辛くてどうしていいかわかりません。でもそのことを話すことはいいです。恥ずかしくて親にも友達にも誰にも話せないのです。SNSで書き込みする人もいますが、どこで自分だってバレるかと思うと怖くてそれもできないんです。だから大人になるまでに優しく人に接することができる人になるのが今の自分の目標です。

※誰にも言わずに一人で自分と向き合って目標立てるってとても強い気持ちを持っていることが伝わりますね。大人になるまではまだまだ時間があります。時々休憩を入れて気持ちをリラックスしてみると感情が落ち着くかもしれませんよ。



Journal of the American Medical Association

Published weekly, except during the months of December, January, and February, when it is published bi-weekly.

Subscription prices: Single copies, 15 cents; 12 issues, \$1.50; 24 issues, \$2.85; 52 issues, \$5.25. Advance payment is required. Payment in advance is required for all subscriptions.

Advertising rates: Single copy, 15 cents; 12 issues, \$1.50; 24 issues, \$2.85; 52 issues, \$5.25. Advance payment is required. Payment in advance is required for all advertising.

Copyright © 1952 by American Medical Association, 535 North Dearborn Street, Chicago, Ill. 60610. All rights reserved. Printed in the United States of America.