

ほけんだより



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

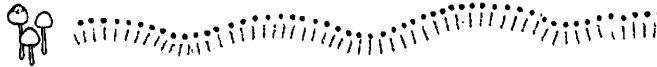
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R4, 10, 28

三十週目です

高生者の皆さん、運動会の疲れはとれましたか？皆さんの「一生懸命」な姿はとってもキラキラして眩しかったです。見に来ていたおばあさんの一人が「いや～、よく体動くなあ～見ているだけでこっちが元気になる」と満面の笑みで言っていました。一生懸命な姿は、見ている人に力を与えるということ、そして、その力を持っている高生者を誇らしく思いました。

先生～どうしたらいいですか？



運動会前に「先生、〇〇な時はどうしたらいいですか？」という質問をたくさんもらいました。そこで、皆さんからもらった質問に1つ1つ答えていきたいと思ひます。

【消毒液で手が荒れるのはどうしたらいいですか？】

コロナが流行り始めた頃から消毒液（アルコール）で手が荒れる人が出てきました。体には肉眼では見えないバール（皮膚を保護するために自分自身から出る油）で覆われています。コロナが流行ってから手は特に石けんで洗うだけでなく、アルコールも使うようになりました。さすがの皮膚も油を維持することができなくなり、皮膚はガサガサしたりかゆくなったりするなど症状が出てきます。

→そんな時は→→→石けんかアルコールかどちらか1つを使うようにしましょう。

石けんはよく洗い流すことが大事ですが、水に長くさらしていても皮膚は荒れます。それでも30秒間は水で流さないで石けんはしっかり流すことはできません。時々、自分の手をよく見て、荒れているな～と思ったら、最小限でも予防できる方法を選ぶようにしましょう。



シリーズ「こんな大人になりたい」高生者編

今回の「こんな大人になりたい」人はどんな人でしょう。

「信頼される大人になりたいです」

小学校の時もだけど、中学になっても友達に裏切られたことがあって…本当にいやだった。小学校の時は泣いてお母さんに話したりしたけど、さすがに中学になって泣いて親に話して、できないわけじゃないけど、したくないというか～恥ずかしいんですよね。だからといって、すぐに解決というか気持ちがスッキリするわけじゃなくて、やっぱり眠れなかったり食欲がなくなったり、ゲームしている時は忘れられるけど、止めるとまた思い出して…学校にも行きたくなくなって…でも親には熱ないんだから行きなさいって言われるし…。学校に行けば裏切られた人に会わなきゃいけないから辛かったんです。だから自分は簡単に人をおとしいれるような人には絶対になりたくないんです。なんか思い出したら悲しくなってきたな…。



※話を聞いていて胸が締め付けられる気持ちになりました。本当に辛かったね。こんな出来事があった後から、なりたい大人を見つけたなら大丈夫。きっと信頼される大人になれると思ひます。

