



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 R6, 4, 19

二週目です

高中生の皆さん、学校が始まり一週間がたちました。

一年生は緊張しながらも何にでも興味を持って目を輝かせている姿が印象的です。二年生は一年間でますます成長したなあ～と感じます。三年生は最高学年として表情が変わり始めている（ことに「高中魂は3年でこんなにも人に力をくれる」と改めて思いました。そんな高中生が安心して健康に成長できるように保健室では全力で応援します。

♥ 身体計測と体重



15日は身体計測と体重測定がありました。

「先生～、もっと身長を伸ばすにはどうしたらいいですか？」と質問してくる男子が多くいました。身長を伸びやすくする最強の方法は『ぐっすり眠る』ことです。睡眠時にしか出ない成長ホルモンがあります。それは、身長を伸ばすだけでなく、傷ついた細胞を治す役割も果たしています。もっと身長を伸ばしたいと思っている人は毎日の就寝と起床の時間を同じにするとより効果が期待できます。また、体重については、内臓の成長という重さが加わっています。例えば心臓や胃などに限らず、血液の量や骨の太さなども含まれています。体重が増えることはいけないことだと思込まないように注意しましょう。

人の成長は人の数だけスピードが違います。中学時代の成長が全てではなく、高校生になっても続きます。自分は自分のペースで成長していると思ひましょう。そうすると気持ちも落ち着きます。身体の成長が早くても遅くても未来にある「喜び」や「幸せ」の種は高中生全員が持っています。大丈夫です！不安がらずに、今の自分を大切にしていきましょう。



✂ 来週の保健行事の確認をお願いします。

- 4月 22日(月) 尿一次検査回収日 (全校生徒)
- 23日(火) 尿一次検査予備日 (22日未提出者提出日)
- 25日(木) 内科検診 (13時30分 けやき・3学年)

全員提出ができるように協力してくれることを期待しています。

内科検診でお世話になる学校医の先生は管理校医の箕浦 貴則 先生(キッズクリニック田子)です。先生に会ったら「こんにちは」「お願いします」「ありがとうございました」など気持ちのいい挨拶をしましょう。



✂ シリーズ「あなたの身近な素敵な人、元気をくれる人、また癒されたこと」

※このシリーズは高中生の言葉を掲載します。

クラスのみんなが素敵な人だと思う。でも、だからといって全員に話かけることはしないけど、みんな素敵だなあ～と思っています。

※自分の知らないところで素敵だと思われているって『素敵なお話』ですね。

.....

