



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, 12

一週目part2です



高中生の皆さん、今週から全学年がそろいました。

保健室では「新しいクラス緊張する」とか「仲がいい子と離れちゃった」と不安な表情をしてくる人もいれば、「めっちゃ最高」とテンションが上がっている人もいました。新年度の始まりは毎年同じようでも人や教室の場所が違ふことで新しい「違う感覚」があります。そしてその感覚はみんなが成長しているからこそ感じる気持ちでもあります。いろいろな気持ちを楽しむ余裕はないと思いますが、「自分は成長している」という気持ちを大切にしましょう。

●貧血に注意しましょう●



休み明けだからなのでしょうが、貧血あるいは貧血気味の人が見られます。

お休みの日は時間を気にせず過ごせたと思いますが、学校が始まりました。登校するまでのエネルギーの他、登校してからも勉強や友達とおしゃべり、部活などでたくさんエネルギーを使います。呼吸しているだけでエネルギーを使います。さらに今は成長期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えることで貧血は改善されやすくなります。これから夏の季節に向けて今から体調管理をしましょう。

《保健室の入り方》



1年生は保健室の入り方を覚えましょう。2, 3年生はもう一度確認しましょう。

●保健室に来る時は必ず担任の先生または教科の先生、あるいは学年の先生に伝えます。

- ① ノックをします。
- ② 学年、組、名前を言います。
- ③ いつ、何をしている時に、どうなったかを説明します。

※1 緊急以外は休み時間や昼休み時間に来るようにしましょう。

※2 倒れる心配がない時は付き添いはいりません。

※3 体調不良やケガだけでなく、悩みがある場合も保健室に来ることはできます。

ルールを守って、みんなが安心して来れる保健室にしましょう。



一学期のテーマ「あなたの身近な素敵な人、元気をくれる人（元気になれること）、また癒される人（ことや物）」です。すべて高中生からの声をお届けします。

私が癒されることは、動画で亀がエサを食べている姿を見ることです。あとは…アヒルを見るのが好きです。可愛いから。人の動画は…知らない人間の動画を見るのは疲れるから生き物を見た方が安心できるのかなって思います。

※安心した気持ちって癒しになりますよね。

