

健康優良児童・生徒の作文

平成七年度健康優良児童・生徒の中で市長賞を受賞された四人の皆さんは健康をテーマに作文を書いてもらいました。



牧原 彩さん
(西浦小)

私と健康

先生から健康優良児童に選ばれたと聞いて、とてもおどろきました。家族みんなが喜んでくれて、とてもうれしかったです。

普段、健康について考えたことはないけれど、好ききらいの多かった私は、小さいころ、母によくこんなことを言われたのを思い出しました。それは、

「お父さんが、一生けん命働いていただいたお金と、おばあちゃん、心をこめて作ってくれた畑のお野菜で、彩が病気をしないで元気に大きくなるように作ったご飯



牧原 敏彦くん
(西浦小)

ぼくの健康について

ぼくが今、健康でいられるのは、いろいろな理由が考えられます。

まず一つ目は、保育園の時からスイミングスクールに通い始めたことです。水泳を始める前はかぜをひきやすく、すぐ高熱が出たため、母にすすめられて入りました。水泳をやることによって、泳ぐ力がついただけでなく、体が丈夫になり、かぜをひかなくなりました。二つ目として、毎日外で遊んで



木俣 有美子さん
(塩津中)

私の健康

私は、毎日陸上部で汗を流しています。長距離走をやっている、つらいと感じたこともあったけれど、タイムがよかった時は、とてもうれしくて、続けていてよかったですと思いました。

つらく感じたことというのは、走る苦しさもあつたけれど、自分をベストの状態にするために、健康管理をしっかりしなければいけないということです。食事の面では、栄養のバランスを考えて、朝でもごはんをしっかり食べ、間食やジュース類はなるべくやめるようにしました。三度の食事も、きちんとするように心がけました。昨年全国大会に出場する少し前から、記録の他に、毎日の食事を



鈴木 規真くん
(三谷中)

僕の健康法

今、あらためて「健康法」と考えたとき、僕は胸をはって言えるような努力を何もしていません。風邪をひいても、一日、二日ですぐに治ってしまいます。また、家族にも大きな病気やけががなく、とりたてて健康について考える機会がなかったことも原因かもしれません。

以前、保健体育で「健康とは、単に体のみならず、精神的・社会的にも健全な状態をいう」と習ったことがあります。わが家は父母、姉、妹、祖父母、伯父の八人家族です。友達の家と比較しても、家族は多いほうです。大勢の家族に囲まれて、楽しく生活できていることが、僕の精神面での健康に大