

だから、好ききらいなく残さず食べられるように。」
 ということです。きらいな人參や魚料理など少しでもたくさん食べるように、いろいろと工夫してくれました。そのおかげで今は何でも食べられます。

それと歯みがきは厳しく言われ、今日まで一本も虫歯がないのは、ちよつと私の自慢です。

それから、四年生から参加している海洋少年団の訓練は、私の体だけでなく、心も丈夫にしてくれたと思います。遠泳訓練、二十三日歩行訓練など、とても苦しくてつらかったけれど、完泳・完歩できた時の喜びは、最高のものでした。

学級委員の仕事や、部活動のバレー、陸上競技、合唱など、いろいろなものに積極的に取りくめたのは、丈夫な体を作ってくれた両親のおかげだと感謝しています。また、くじけそうになつた時に、はげましてくれたり、いっしょに泣いたり、笑ったりしてくれたクラス仲間、部活の仲間にも、とても感謝しています。

これからも、いろいろな人の支えがあることを忘れずに、健康に注意し、残り少ない小学校生活を充実したものにしたいと思います。

いることもぼくの健康づくりに役立っています。ぼくは遊ぶことが大好きです。暑い夏も思いっきり汗をかきながら遊び回り、冬は寒さに負けないよう外で遊んでいます。おかげで、ほとんど学校を休むこともなく、毎日元気に学校生活を送っています。

さて、ぼくの体の中で一番の自慢は、虫歯が一本もないことです。それは、きつと小さいときから毎食後、一日三回歯をみがくことが習慣づけられたからだだと思います。今では、歯をみがかないと気持ちが悪いくらいです。大人になつても歯を大切にしたいと思います。

今、改めて、健康について考えてみると、多くの人の愛情や励ましを忘れることはできません。スィミングをすすめてくれたり、一日三回の歯みがきを習慣づけてくれたのは母です。外でぼくのキャッチボールの相手をしてくれた父、そしていつもぼくといっしょに運動場で走り回っている友達。健康なぼくの体は、自分ひとりではたのではありません。

多くの人に感謝をし、これから自分の体を大切にするとともに、心も大きく成長していくよう努力していきたいと思っています。

記入したものを先生に提出していて、それは今も続いています。そのために、好き嫌いもなくなり、体重の変化にも敏感になりました。その他の面では、睡眠をしつかりととり、毎日の疲れを残さないようにしたり、規則正しい生活を送るようにしています。また、疲れがひどい時は、トマトを食べて、自分なりに調整をしています。

ひとつひとつのことを注意していても、とても足が重くなつたことがありました。その時は、足を高くして寝てみたり、「足のツボ」を読んで、母にマッサージしてもらったりしました。同じ頃に、ひざと腰も痛くなり、思うように走れなくなりまりました。そのために、帰宅してから、整体に連れていってもらったり、自分でも「ダンベル体操」をしたりして、なんとか克服することができました。

陸上をやっていたいなければ、こんなに真剣に、健康のことを考えなかったでしょう。私は今、「陸上」と、顧問の福井先生と千葉先生に心から感謝しています。そして、陸上を通して教わつたことを、これからも忘れないで、毎日のくらしの中に生かしていきたいと思っています。

いに役立っているのではないでしようか。

また、僕は動き回ることが好きで、小学校の時から運動をしています。

三谷中では、ソフトテニス部に入りました。すばらしい先輩や、楽しい友達と二年半がんばつてくることができました。最後の一年間は、部長に選ばれ、部を引っ張っていく立場で、貴重な経験をさせてもらうことができました。

小学生時代はサッカーをやっていました。サッカー部に入った時は、それほど好きというわけではありませんでしたが、熱心な先生と大勢の友達に恵まれて、三年間続けることができました。そして、部活がなくなつた今も、その時のメンバーを中心に、よく集まってサッカーをしています。また、サッカーをしていないときは、家の近くを走っています。山が近いので、けつこう苦しい道ですが、今年も校内長距離走大会をめざして、走り続けるつもりです。

このように、僕は、大勢の家族と運動を通して知り合った楽しい仲間にもまれて、楽しい毎日を送ることができています。これが僕の健康法だと思っています。