健

最優

いどころか、寝たきりの人も大勢いるんだ。私ももしかしたら、今日からずっとこうして運動ができなくなるかもしれない。体のどこかが悪いのは、そういう体になってしまったのだものしょうがないことだ。というような事をずっと考えていました。

次の日の朝9時に、今度はつけてもらった機械を取りはずしてもらうために、もう一度病院に行きました。機械を取ってもらうと、私はほっとして体が軽くなりました。また、心の方も少し軽くなったようでしたが、心配はとけません。24時間心電図の結果を聞くまでは……。

結果を聞く日、私も一緒に病院へ行きました。本当はお母さんだけでいいのですが、どうしても自分の耳で聞きたくてついて行きました。私は病院に着く前からドキドキしていました。診察室へ入るとなおさらでした。この結果が、プールや旅行、運動ができるかできないかの境だからです。結果は心を楽にしてくれました。大丈夫だそうです。これからも普段通りでいいそうです。でも、こういう病気ですからやはり夜になると心臓の打つ回数が少し減るそうです。それでも普通どおりにしていられる回数はあるので、何をしても平気だそうです。私はやっと身も心も軽くなりました。

私はこのことがあって、心臓の悪い人、体の不自由な人などが思っていることが少しわかったような気がしました。また来年もあの機械をつけなければなりません。でも、そのたびに体のどこかが悪くて、好きなことのできない人の気持ちがわかっていけると思います。

健康とはとてもいいものです。健康であれば、走ることも友達と遊ぶこともできます。健康な体をもっている人は、とてもいいものを持っているから、その体をおもいっきり動かして、一生大切にしていくことが一番すばらしいことだと私は思います。

健康の秘訣を話す内海桂子さんの講演

巻き寿司に挑戦!「母と子の料理教室」

健康づくりについて

横芝中学校2年
石井真樹

僕が健康づくりを考えたとき、いろいろな事が頭の中を走る。

毎月学校から配られる保健便り、給食献立表、家での毎日の食生活についても、僕が生きていくための大事なものとなることを作文を書くにあたって、もう一度考えさせられた。

カロリーなどを考えて給食の献立を考え、作ってくださる人たちの気持ちも考えずに残してしまったとき。学校から配られる保健便りの中に、大事なことが書かれてあっても、つい目を通さないことが多いなど、このような自分の行動に少し反省している。

今、スーパーマーケット等に行けば、自分の欲しいスナック菓子などが山のようにある。そして、暑いときについつい飲んでしまうジュース類。その中には、糖分が多く含まれているのを知っていながらつい飲んでしまう。その他、インスタント食品やファーストフードなどもカロリーが高く、肥満のもとになると言われているのにジュース同様、僕達はそのようなことを知っていながら食べている。

ところで、食生活をしていくのに、歯を大切にしていくことも健康を保つ上での一つではないかと思う。6年生のとき、自分ではよくみがいていたはずの歯が、歯科検診を受けて9本の虫歯があることがわかり、僕はとても驚き、週に1回歯医者通いが続いた。体の栄養分となる食物を細かくし、内部へ送りやすくする役目をする歯。それ以来、歯の大切さを初めて知った。

40歳過ぎた父母は、町で行う年に一度の定期健診など面倒がらずに受けて、健康の目安にしている。そして、体のどこかが悪いとすぐ病院へ行き、診察を受けているようだ。

健康づくりについて、まずは家族4人の健康を保つようにし、健康づくりのために役立つために話し合えるような人達の集まりを大切にしていきたいと思う。そして、『健康第一』と口では簡単に言えても、健康管理は自分自身で保っていくことだと思う。