

けんこうの大切さ

かしい東小学校

三年四組 北村 真夕

わたしは一才のころ、RSウイルスか
んしょう一細気かんしえんにかかりました。
ねつがとても高く、せきもひどかったので、
お母さんが急かんセンターにつれていってく
れたそうです。でも、しょうじょうがわるか
らたので、急かんセンターからきゅう急車で
九大びょういんに行って、そのまま入いんし

ました。一週間ぐらいでたいいんしましたが、
その話を大きくなってから聞いたとき、び
ょう気にならないう強い体をつくることが大切
だとかんじました。そのため、わたしがふ
だんから心がけていることがあります。一
つ目は、体をきたえることです。わたし
は毎週テニスとスイミングに通って、体を動
かしています。体を動かすと、おなかがい
て、ごはんもおいしくたくさん食べられます。
二つ目は、きちんとすいみんをとることで

②

す。学校があるときだけでなく、次の日が
休みのときも早ね早おきをして生活のリズム
をくずさないようにしています。

そうすることて毎日けんこうな生活をおく
れているし、体が元気だと心も元気になるま
す。学校に行くのも楽しく、小学校に入学し
てからは、大きなひょう気もせず一日も休
まず学校に行っています。

これからも、けんこうの大切さを感じな
から、体も心も元気よく、楽しい毎日です。

したいと思います。