

ぼくのけんこうのひみつ
かなたけ小ねんやのきょうたろう
ぼくは三才のときから、はる、なつ、ふゆ
やすみ、いえでおねえちゃんといっしょに、
ラジオたいそうをしています。あさは、はや
おきをして、あさごはんのまえにします。お
なかがすいていても、がんばってたいそうを
します。

一ねんせいになって、はじめてのなつやす
みだけど、ラジオたいそうのために、いつも

どおりはやおきしています。おじいちゃんの
いえにとまりにいったときも、はやおきして
ラジオたいそうをしました。まいあさ、つづ
けていることをおじいちゃんとおばあちゃん
がしつて、ぼくとおねえちゃんのことを、ほ
めてくれました。

あさラジオたいそうをすること、あさご
はんがしつかりたべれます。そして、たいそ
うがおわったあとのあさごはんは、とくにお
いしい気がします。それから、一にちを、げ

んきにすごせます。

つぎのひのあさも、ラジオたいそうをするぞ。とおもうので、よるはやくねます。はやおきしているから、よるの九じにはかゝてにねむくなります。

ラジオたいそうをまいあさ、かかさずつづけていると、なつやすみのさいごのひに、おとうさんがぼくに、しょうじょうをくれます。しょうじょうをもらうと、うれしいきもちになります。たまに、ねむいときもあるけれど、

まいにちがんばってほんとうによか。たとおもいます。

はやね、はやおき、ラジオたいそうと、あさごはんをしっかりとたべることが、ぼくのけんこうのひみつです。これからけんこうのために、つづけていきたいです。