

わたしの元気のみなもと

ふくおか市立かなたけ小学校

三年三組 矢野 つぐみ

わたしは、小さなころからとても元気で、
大きなひょう気をしたこともありません。わ
たしの元気のひけつを考えてみました。

ほけんのじや業で、けんこうのためには、

『うんどう』 『しよくじ』 『すいみん』 が大

切だと習いました。わたしのけんこうをふり
かえってみると、この三つかしつかりできて

いました。だから、かぜをひきにくく、じよ
うぶな体をたもっていると思います。小学校
に入ってから、いちども学校を休んだことが
ありません。父と母からは、

『いちどもけつせきがないことは、すごい
ことなんだよ。』

と、よくほめられます。

そして、体だけではなく、心も元気い

ことで、より、けんこうな生活をたもつこと

かできます。

わたしのすきなことは、読書です。本を読
むと、お話の世界に入れたみたいで、ワクワ
クします。それと、友だちとドッヂボールを
して遊ぶこともすきです。楽しみかたくさん
あるので、心もずっとけんこうです。
弟に聞いてみたら、おり紙をすることかす
きと言っていていました。母はコーヒをのむこ
とかすきで、父はスポーツかんせんかすきた
そうです。人それぞれで、すきなことやもの
がちかちかから、心か元気になる方ほうもちか
います。
そ父母にひさしぶりに会った時には、
「会えてうれしいな。おばあちゃん、元氣
になつたよ。」
と、言ってくれます。その言葉を聞いて、
私もうれしくなります。
わたしはこれから、けんこうな体と心を
たもっていきたいです。そして、まわりの人
たちにも元氣を分けてあげられるような人に
なりたいです。