

けんこうな体の大切さについて

七隈小学校 三年 松下 堀真

ぼくは、ゴーヤのにかいところかにか手で
す。でも、お母さんがけんこうのために、
「少しでも食べたほうがいいよ。」
と言ってくれました。

だからぼくは、えいようがあるゴーヤを少
しでも食べるようにど力しています。

そしてぼくの姉は、いちども学校を休んだ
ことがないので、けんこうによいことをして

いるんだと思いました。好ききらいなく食べ
て運動をぼくいじょうにしてスイミングやダ
ンスも習っているからけんこうなんだと気づ
きました。

ぼくは、かせをひきやすいので、すきな野
菜だけではなく、にか手なゴーヤを食べよう
と決心しました。

夏休み中におはあちゃんの家にいる間は、
なかよしのいとことよなかまで遊んでいたの
で、いっとうぶんなすいみんなをとっていません

でした。すいみんをいっうぶんにとらないこ
とによつて体のちようしかわるくなつたり、
気分かわるくなつたりします。だからこれか
らはいっうぶんなすいみんをとつていきたい
と思います。そして運動もたくさんしていき
ます。

夏休みの間に、ぜんぶで七回あるサッカ
のさいしゅう日がありました。とても楽し
みにしていたのですがおなかのいたくなつてこ
まりました。なんとかさいごまでできたけど、

ぜんぜんしあいに集中できませんでした。そ
こで、ぼくはけんこうじやないと楽しいこと
が楽しくなくなることに気がつきました。

これから、にか手なゴーヤなどをしっか
り食べて運動もたくさんして、すいみんをいっ
うぶんにとり、けんこうな体を作っていきた
いです。