

「わたしのけんこうら」

ひろ田 かすみ

わたしの一日のけんこうのすごし方は、あ
さおきて、すぐにうがいをして、おがあさん
がつくってくれたあさごはんを、しっかりとよ
くかんで食べることです。そして、元気が
出てきます。

学校では、体をうごかしたり、おべんきよ
うをしたりして、だんだんとおなかが空いて
きます。おひ

おひるになったら、きょう食のじかんにな
ります。きょう食は、体にいいえいようがた
くさん入っていて、わたしは、のこさず食べ
るようにしています。食べものをつくらせてく
れたきょう食の先生にかんしゃです。

学校からかえってから、すぐに手をあら
い、うがいをし、たのしみにして、いたおわ
つを食べます。

しゅくだいをおわらせて、おがあさんの夕
はんのお手つだいもしたりします。

よるごはんをし、かり食べて、お風呂に入
 って、おふとんに入ったら、すぐにねおとな
 ります。今はねる前に、かけざんをおぼえて
 います。

わたしの一日のけんこうは、しかり食べ
 て、たくさん体をうごかして、すいみんをと
 ることです。

けんこうでいるためには、まわりの人から
 もやさえられているとゆうことがわかりまし
 た。まわりの人たちにかんしゃの気さかとい

っぱいです。わたしも元気でいようと思いま
 した。