

「健康であること」

南九州市立青戸小学校

六年

飯伏^{いぶし}

夢^{ゆめ}

私は、週に二回、空手を習っています。主に、型や組み手の練習をしています。組み手では、激しくこぶしで突かれたり、けりを入れられたりして、青タンができることはありましたが、骨を折るほどの大けがをしたことはありませんでした。

しかし、体育のサッカーの授業中に、思いっきりボールをけったつもりが、友だちのすねをけってしまいました。友だちが痛がって、その場にしゃがみ込んで泣いてしまいました。

私は、「ごめんね」を言い、近づこうとしたら、今までに感じたことのない痛みがつま先にありました。結局、二人とも保健室に行き、しばらく氷で冷やしてもらいました。友だちは、しばらくして、授業に戻りましたが、私は、しびれとはれがひどかったので、給食時間も保健室で冷やしていました。そのはれ方と痛みから、「もしかして、骨、折れてるかも：」と思うようになりました。その日は、母にむかえに来てもらい、車で帰ることになりました。家に帰って、様子を見ることになりましたが、痛みとはれはおさまりませんでした。

次の日に、近くの病院に行き、はじめて、レントゲンをとってもらうと、左足の親指の第一関節の所が、たてに割れているのが分かりました。心の中で、「どおりで痛いはずよね。」とつぶやきました。そして、これから四週間、どうやって過ごそうか不安になりま

した。骨を折ってしまったことで、登下校は両親に車で送ってもらうことになりました。朝は、父に送ってもらい、帰りは、母にむかえにきてもらいました。両親だけではなく、友だちにも心配と迷惑をかけてしまいました。友だちと一緒に登下校もできなくなり、一緒に遊ぶこともできなくて、とてもつらい時間でした。友だちは、私ができないことを代わりにしてくれました。

けがをしたことは、自分や家族にとって、マイナスなことだけではありませんでした。そのことで、友だちの優しさに接することができたり、友だちのいいところを見つけたりするというプラスのこともありました。けがをするまでは気づかなかったことにも気づかされました。それは、「いかに、普通に過ごせることがすごいことか。」ということです。けがや病気をした時だけ、健康のありがたさを感じるのではなく、健康でいる今を大事に過ごすことが大切なんだと思うようになりました。そのためには、日頃から、けがをしなないように準備運動をしつかりしたり、危険予知能力を高めたりすることも必要です。そして、病気の予防として、普段から体を動かすことや帰宅後の手洗いうがいなども続けていきたいと思います。そして、けがや病気をしている人に対して優しい心で接することのできる人であり続けたいと思います。