

# 「心と体の健康」

南九州市立青戸小学校 六年 折尾志帆

私は、改めて『健康』について国語辞典で調べてみました。すると、「体や心に異常がなく、元気な様子」「考え方や行動が健全な様子」と書いてありました。

私が思う「健康な人」とは、体が元気で、毎日、笑顔で過ごしている人です。実際に、私を含めて、私の家族や友だちも、けがや病気もしないで毎日学校へ行き、一緒に遊んだり勉強したりしています。

五年生の五月末、担任の先生がお休みをしました。一日だけかと思っていたら、次の日も、また次の日もお休みでした。結局、一学期はずっとお休みでした。

私は、先生が学校を休んでいる間、先生はどうしたのかな？何があったのかな？と思っていました。友だちも、先生のことを心配していました。その現れが、七夕の短冊に願いを書く時でした。二枚の短冊をもらい、一枚目には、将来の夢のことを書き、二枚目には、

「先生が早く元気になれますように」と書きました。みんなでかざる時、びっくりしました。それは、ほとんどの友だちが、先生に早く帰ってきてほしいと書いていたからです。

一学期の終業式の時、教頭先生が、「担任の先生は、二学期からは、復帰できるよ。」と教えてくれました。その言葉を聞いて、あの時に書いた短冊のお願いがなかったような気がして、とてもうれしかったです。前みたいに、先生と楽しく授業ができるからです。

そして、先生のどうでもいい話が聞けると思っていると、早く会いたい気持ちになりました。

そして、二学期が始まり、最初の学活の時に、担任の先生が、今までお休みをしていたことについて、真剣な顔で話をしてくれました。内容は次の通りです。

「先生は、心の病だったんです。急に悲しくなって涙があふれ出したり、大声で泣き出したりして、自分の感情をうまくコントロールできなくて、病院にも通っています。みなさんに迷惑をかけてごめんね。」です。

先生の話聞いて、先生は、とてもつらい思いをしていたのに、私たちに優しく声をかけてくれていたんだなと思いました。そして、毎日学校に行けるだけでも健康なんだなと実感しました。また、体だけではなく、心も元気でないと、楽しい気持ちにはなれないのかなあとも思いました。

今、私は「健康」だと思っています。この「健康」を保つには、朝・昼・晩の食事をしっかりと食べることや生活のリズムを整えて過ごすことが大切だと思います。また、心を健康にするためには、友だちに対して思いやりのある言葉を使うことや、本を読んで心を豊かにすることも一つの方法だと考えました。

そして、体と心のバランスをとりながら健康に過ごすと共に、家族や身の回りの人も、ずっと健康でいてほしいです。