

「じいちゃんの病気が教えてくれたこと」

鹿児島市立松元小学校六年

なかぞの ともき
中園 智喜

ぼくのおじいちゃんは、昔タンカーというガソリンの元となる原油を運ぶ船の船長でした。仕事も一生けんめい、そのための勉強も一生けんめいがんばるすごいじいちゃんだったみたいです。その後会社を定年した後は、自分の船で大好きなつりを楽しんだそうです。

そのじいちゃんが十八年前に、脳こうそくという病気にかかってしまい、左手も左足もその日の内に動かなくなってしまったそうです。その時のじいちゃんの気持ちを考えるととてもとてもくやしかったと思います。もしもその時に健康に気を付けておけば今でもつりを楽しんでいたと思います。この事から、ぼくは健康の大切さや、病気のこわさを知りました。ぼくは、いつまでも元気になりたいです。そのために必要な事を、ぼくは二つ考えました。

まず一つ目は「運動」です。ぼくのおばあちゃんは、よく運動やストレッチをしています。そのおかげで今もとても元気です。ぼくも今の内からたくさん走ったり、遊具を使ったりして運動をすれば健康になると思います。

次に「食べ物」が大事だと思いました。おかしばかり食べていると、いつかは必ず病気にかかってしまいます。でも、ちゃんとバランスを考えて食事をとると健康につながると思います。ぼくは、学習で体の健康を整える五大栄養素の学習をしました。主に、エネルギーになる炭水化物、脂質。体を作るたんぱ

く質、無機質。体の調子を良くするビタミン、無機質。この五つについて調べました。この五つはとても重要で不足したり、とりすぎると病気になってしまいます。ですが全部上手にとると健康になり、病気にもかかりにくくなります。炭水化物のはたらきは血液とともに体中に行きわたり、エネルギーの元になります。脂質のはたらきは、皮下しぼうとしてたくわえられ、エネルギーのともになります。たんぱく質は、筋肉・内臓や血液など、体の組織を作ります。次に、無機質は骨や、歯などを作ります。最後に、ビタミンは三つも良い事があります。一、皮ふや目のはたらきをよくする。二、病気へのていこう力をつける。三、骨の発育を助ける。食べ物にはこんなにたくさん栄養があつたのです。

ぼくは、めつたに病気にかかりません。その理由は、お母さんが作る食事や、友達といっしょに運動をしているからです。じいちゃん、脳こうそくにかかってしまいました。ぼくは年をとっても、ずっと健康でいたい。す。そのためにもぼくは、十年、二十年、百年たっても運動と食事に気を付け、ずっと健康にすごします。