

# 「健康な毎日」

喜界町立喜界中学校二年

牧口 美樹 まきぐち みき

みなさんは、健康について深く考えたことはありませんか。日常生活を安心して楽しく過ごすためには、健康な体でいることが大切だと思います。運動面から、食事面まで管理をすると良いと思いますが、この夏休み、つい外が暑くクーラーがきいた家の中でだらだらとしてしまうことはよくあると思います。適度な運動もせずに、不適切な生活を送るとどうなるのか考えていきましょう。

まず最初は、食生活についてです。私は、小さい頃好き嫌いが多く、特に野菜の好き嫌いが多かったです。そのせいか、小学校の頃は体調不良になりやすかったです。今は、野菜もしっかりと取るようになったので体調不良は減ってきました。他にも、一日二食しか食べなかったり、特に学校の日は時間がなく朝ごはんを食べずに行ったりと、時々ありました。早寝早起きをしつかりしないと、睡眠時間がけずられ、早起きをしなければ朝ごはんを食べる余裕がなくなり、体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べることで、睡眠は大切だと改めて感じました。

次は、運動面についてです。運動をよく行っている人は、病気や生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。他にも生活習慣病の予防などの効果もあります。私は、小さい頃から、走ることや体を動かすことが大好きだったので、生活習慣病になったことはありませんが、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により、運動量が低下してきています。他にも食生活の変化とともに、近年の生活習慣病増加の一因となっています。

では、小さい子どもにとって運動は大切なのでしょうか。小さい時から、良い習慣を定着させることが大切だと、私は思います。やはり、適度な運動をしなければ、身体活動量低下、体力の低下、小児肥満の増加、テレビゲームなどの非活動的余暇時間の増加、夜型生活と生活習慣が、問題点とされています。

健康な毎日を過ごすためには、一日三食しっかりと取って、好き嫌いせずにバランス良く食事をしていくことが大切だと思います。運動面では、しっかりと体を動かすことで、生活習慣病の予防などにもなるので、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動は大切だと改めて感じました。食事面と運動面のこの二つは、健康な毎日を安心して過ごすために重要なことだと改めて思いました。