

2月4日（火）健康

せんしゅう せいかつもくひょうちょうかい
先週 の 生活目標朝会 は、
けんこう はなし
「健康」 についての 話 でした。

けんこう びょうき
「健康」とは、病気ではないとか、
よわ
弱っていないということではなく、
からだ こころ ともだち かぞく
体も、心も、そして友達や家族な

ひと ひと かか じぶん じゅうぶんもんだい まんぞく
ど、人と人との関わりにも、自分が十分問題ない、満足でき
てい じょうたい き
る 状態にあること、と決められています。

おうぎしょうがっこう けんこうゆうりょうじ
扇 小学校では、5つができていれば「健康優良児」であ
る と 話 がありました。

1 がっこうせいかつ たの たの
学校生活で楽しい、楽しみなことがある。

2 がっこう ねむ
学校で眠くない。

3 き も よ あいさつ へんじ
気持ちの良いあいさつ、返事ができる。

4 なや そうだん ひと
悩みがない、あっても相談できる人がいる。

5 メディア じかん いちにち じかんい ない
（テレビ、ゲーム、動画）の時間は一日2時間以内

もし、一つでも当てはまらないことがあれば、今すぐに生活
を見直してみましょう。なぜなら「健康」が一番大事だから
です。健康とは、けんこう こころ からだ は り き っ て たの かつどう
心も体も張りきって楽しく活動している
ことなのです。

村越 新

