

児童朝会 校長の話 2月14日

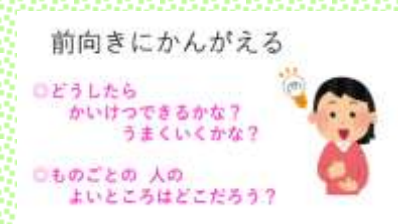
毎年、毎日健康に過ごしている6年生が2名「健康づくり努力児童」として台東区から表彰されます。今年度表彰された6年生に、どんな健康作りをしているか作文を読んでもらいます。

(健康づくり努力児童2名の作文を紹介)

Aさんは作文の初めに、「特に心がけている事はありません。」と話していましたが、それは毎日やることで「日常生活の一部になっている」からだということが分かりました。これは素晴らしいことです。身体を鍛えることに毎日取り組み、当たり前に行えるようになり、続けるのが楽しくなったと話していました。Aさんのように自然に毎日取り組めるようになると、心も体も健康になるのですね。見習いたいです。

Bさんは健康のためにやっていることは、「よく寝る」「栄養を考えて3食食べる」「心の健康」でした。特にいいなあと思ったのは心の健康です。「ポジティブを意識しています。」という話がありましたね。ポジティブとは前向きに考えるということです。前向きな考えができると、心が元気になり、やる気がわいてきます。Bさんのように前向きに生活していくにはどうしたらよいでしょう。

誰にでも、上手くいかないことや気が重くなることがありますね。そのようなときにどうしたら前向きになれるのか、ヒントを2つお話します。一つは、「どうしたら解決できるかな?」「どうしたら上手くいくかな?」と解決策を考えることです。後悔したり悩んだりしても先には進めないことが多いので、何かできることを考えるとよいです。



もう一つは、物事のよい面を考えることです。物事にはよい面とよくない面、人にもよいところとよくないところと必ず両面があります。そして、よくない面や嫌な面ではなくて、よい面、素晴らしい面を考えるようにします。そうすると前向きな気持ちになれます。

Bさんが話してくれたようにポジティブを意識して、心が健康に過ごせるといいですね。