



家族や身近な人との関係を見つめ直し、
人権や差別について話し合う機会を持ちましょう。

じいちゃんのおみまいにいったこと

宮地小学校 二年（現三年）

本田 武蔵 むさし

じいちゃんのおみまいに行きました。じいちゃんのおみまいには、一週間に一回くらい行きます。

その日は、いとこのあねともうとと、おかあさんとおとうさんと、ぼくでいきました。車で行ききました。三時間はくらくらいかかってつきました。おつきいびよういんです。すつこくあたらしいです。レストランやばいてんもあります。エレベーターで五かいに上がりました。とびらを開けると、じいちゃんとはあちゃんと、びよういんの先生が話をしていました。じいちゃんは、ベッドにねながら話を聞いていました。ばあちゃんと先生はたつて話していました。へやに入つて、

「こんばんは。」
と言つてから、くるまに作った金とぎんと赤のきんきらはすの花をあげました。じいちゃんに金、ばあちゃんにぎんをあげて、赤のきんきらは、テレビの下にかざりました。そして、「あそびに行つてくる。」とおかあさんに言つて、おねえちゃんたちと下において、それぞれにあそびました。ぼくはもつてきたガンブラであそびました。しばらくして、トイレに行きたくなつたから、おとうさんといもうと上にながつて、じいちゃんのへやに行きました。へやのトイレに行こうとしたら、「あっちに行きなさい。」とお母さんが言つたので、ぼくだけへやのそと

に出ました。（どうしたの）と思いました。気になつたので、ちらつととびらをよこにあけて、話を聞いていました。おかあさんと先生がしんけん話をしていました。おかあさんのそんなしんけん顔はあんまり見たことがありませんでした。

何のお話かというところ、おじいちゃんの話のお話はなしでした。のどぼとけのところ、四つのかんがあるそうです。その三つのかんがつかまつているそうです。あと一つのかんがつかまつたら、たすからないかもしれません。

そして、ないぞうのところはくだんができています。その大きさはソフトボールくらいです。そのぼくだんは、けつかんといつしよにはれつするそうです。ぼくは、（じいちゃんしゅじゅつしやうの）（しんじやうの）と、こわかつたです。

先生の話が止まつたから、とびらをしめてよこに立つていました。すると、先生が出てきて、それからすぐ中に入つてトイレに行きました。そして、おじいちゃんに、

「だいじょうぶ。」
と聞きました。おじいちゃんは、
「だいじょうぶ。」
と言つてくれました。元氣そうでした。

おかあさんは、なみだ目でした。ぼくは、（たすかるといいなあ）とおもいました。

平成二十二年度

阿蘇市人権作文集「かけはし」より

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会

「食生活と健康の関係」
中学生の視点で見ると・・・

波野中学校 ヘルスサポーター21事業

今月は、食生活改善推進員協議会波野支部が波野中学校と一緒に実施しているヘルスサポーター21事業の続編を報告します。

前回、中学生は「食べ物が身体にどんな影響を与えているのか。なぜ生活習慣病になるのか」を学びました。その内容を基に夏休み中に三つの班で独自のレポートをまとめてくれました。

○飲み物調査隊

アルコールや糖分の多い飲み物が生活習慣病に及ぼす影響をまとめました。健康な成人になるために、アルコールや糖分の多い飲料との上手な付き合い方が書いてあり、周囲の大人の姿と自分を冷静に考えていると感じました。

○肥満と食べ物の関係

体脂肪が増える仕組みと食事の内容、生活時間の関係をレポートしました。体に必要以上の栄養を取り込むと肥満になること、間食

や夜食等の食生活が関係すること、それを改善するための方法がまとめられていました。

○体に悪い食べ物

食品添加物がどのような食品に入っている、体にどう影響するのかをテーマにしました。食生活改善推進員は、事前に中学生の書いたレポートを読み、発表の時にアドバイスをできるよう準備をします。具体的な長年の活動経験を生かして、少しでも中学生のみなさんの学習内容が深まるお手伝いをしたいからです。

波野中学生の発表はとてもわかりやすく、内容も食と健康について熱心に考えていることが伝わってきました。私たちが生きる為には食が基本です。いかに健康な生活習慣を身に着け、大事な家庭を守っていくかを伝えるのが、私たち食生活改善推進員の役割です。

