

全校朝会講話 「体の健康 心の健康」

おはようございます。お話をします。

先週ですべての学年の水泳学習が終わりになりました。この夏、泳ぐ力を伸ばすことはできましたか？ 5年生は着衣泳の体験もしましたね。  
自分の命を守るために大切なこと、しっかりと覚えておきましょう。

さて、2学期に入って1週間が過ぎました。学校生活のリズムは取り戻せたでしょうか？  
今週は「すくもり週間」です。規則正しい生活をして、健康な体をつくっていくためにも、  
一つ一つのことに真剣に取り組みましょう。

では、今からいくつかの質問をします。

- ① 早寝早起きを心がけている
- ② 朝ご飯を毎朝しっかり食べている
- ③ 体育の時間以外にもすすんで体を動かしている
- ④ 授業中は正しい姿勢で座って勉強している
- ⑤ タブレットやゲームなどは時間を決めて使っている（使いすぎしていない）
- ⑥ 気持ちのよいあいさつができています
- ⑦ おうちの人や先生の言うことをよく聞いている
- ⑧ 相手の気持ちをよく考えて友達と仲良くしている

今の質問をよく聞いていた人は、途中から「あれあれ？」と思いませんでしたか？

「気持ちのよいあいさつができています」「おうちの人や先生の言うことをよく聞いている」  
「相手の気持ちをよく考えて友達と仲良くしている」というのは、健康とは関係なさそうですね。

ただ、これらは、体のこととは直接関係しないかもしれませんが、「心の健康」に大きく関係します。

誰にでも気持ちよくあいさつをしたり、大人の話をも素直に聞いたり、友達の気持ちを考えたりすることは、心が健康でなくてはできないことです。

そして、健康な心をつくるためにとても大切なことです。

「体の健康」と「心の健康」のどちらも大切にして、今週も『みんなが楽しい学校生活』を送りましょう。

これで、お話を終わります。