

日本一の健康小学校を目指して

袋井北小学校 六年 鈴木琴乃

一日の時間を大きく分けると、活動時間と睡眠時間の二種類に分かれます。限られた時間の中で、削られる時間はどちらですか。

「琴ちゃんおはよう。」

親友のあやちゃんが元気にあいさつしてくれました。

「あ、あやちゃん、おはよう。」

「元気ないね。大丈夫。」

私はいつもと変わらないあいさつをしたつもりでしたが、昨夜の夜更かしが原因だと思いで「睡眠不足で体がだるいの。」

と答えました。

あやちゃんは、成績優秀で運動抜群。常にクラスのリーダーで明るく元気な子です。

学校へ着き、授業が始まりました。あやちゃんも積極的に発表し、給食もたくさん食べます。

しかし、あやちゃんの学校生活で、特別変ゆ

つた行動はありません。

私は、あやちゃんがいつも元気な理由は学校以外にあると考える、あやちゃんに聞きました。

「あやちゃんは家で何時時間勉強するの？」

「えっ！勉強？家だと宿題だけだよ。」

「宿題だけ！それ以外は何をしているの？」

「家族でご飯食べて入浴して九時ごろ寝る。」

私は九時ごろ何をしているのか考えると、テレビを見てダラダラしている時間です。

さらにあやちゃんは、

「朝は、五時半から六時ごろ起きて、朝食後にその日の予習を少しするよ。」

その時私は、あやちゃんと私の大きな違いは、睡眠時間だと気がつきました。

早速、私はその日から九時に寝て六時に起

き、朝食後、その日の予習を十分程度するよ
うにしました。

はじめは、九時までに多くのことを終わらせる
ことが大変でした。しかし、夜九時に寝る

と決めると、九時までの時間がとても充実し

ているように感じ、今までの過ごし方に問題
 があると感じました。さらに驚いたこと
 は、朝六時には自然に目が覚めます。その日
 はとても元気に過ごすことができ、何をする
 にも意欲が沸いてきました。

しばらくその生活を続けると、成績や運動の
 結果も上がり、本当にびっくりしました。

「琴ちゃん、最近いきいきしているね。」
 あやちゃんから笑顔で言われると、私は、

「あやちゃんのおかげだよ、ありがとう。」

と、感謝の気持ちを含めて答えました。

以前の私は、やりたいことがあると、前ら
 れる時間は睡眠時間だと思っていました。

今の私は、削られるのは睡眠時間以外の時間
 であると胸を張って言えます。

さらに、生活の中心に睡眠時間があるのでは
 なく、良い活動時間を送るために不可欠なも

のが睡眠であると思います。このことを多く
 の友達に話し、毎日楽しい生活が送れる、日

本一の健康小学校を目指したいと思えます。