

へいせい ねんど がつきしぎょうしき はなし
平成29年度3学期始業式のお話

みなさん、おはようございます。そして、新^{しんねん}年あけましておめでとうございます。
いよいよ、平^{へいせい}成30年、西^{ねん}暦で言うと、2018年^{せいれき い}がスタートしました。校^{ねん}長先生^{こうちようせんせい}
も、この1月1日^{いちがつついたち}で満60歳^{まん さい}になりました。

お正^{しょうがつ}月はどうでしたか？ 家^{かぞく}族の皆^{みな}さんと楽^{たの}しく過^すごせましたか？

校^{こうちようせんせい}長先生も年^{ねん}末年始^{ねんまつねんし}は家^{かぞく}族で過^すごしましたが、実^{じつ}は1月4日^{いちがつ}から6日^{はく}まで、2泊^{はく}
3日^{みっか}で、人^{にんげん}間ドックのために、兵^{ひょうごけん}庫^{いたみし}県伊丹市^{きんきちゅうおうびょういん}にある、近^{きん}畿^ぎ中^{ちゅう}央^{せい}病^{いしぼう}院^{ぶっしつ}というところ
ろに行^いってきました。人^{にんげん}間ドックというの^いは、病^{びょういん}院^{はい}に入^いって、体^{からだ}のどこか^{わる}に悪い
ところはないか、何^{なに}か病^{びょうき}気^きにかか^かっていないかとい^いうことを調^{しら}べるため^{おこな}に行^いう、
健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}のこ^いを言^いいます。

今^{こん}回^{かい}の人^{にんげん}間ドックでは、特^{とく}別^{べつ}すごく悪^{わる}いところ^{じつ}はな^{こうちよう}かったん^{じつ}ですが、実^{じつ}は校^{こう}長^{ちよう}
先^{せん}生^{せい}、何^{なん}年^{ねん}か前^{まえ}から、血^{けつ}液^{えき}の中^{なか}にあるコ^{ちゅう}レ^{せい}ステ^{いしぼう}ロール^{ぶっしつ}と中^{ちゅう}性^{せい}脂^{いしぼう}肪^{ぶっしつ}とい^ぶう物^ぶ質^{しつ}の
り^{りょう}量^{りょう}が^お多^いいとい^いわれてい^いて、ず^くっ^{すり}と薬^{くすり}を飲^のみ続^{つづ}けてい^います。た^{いっ}ぶ^{しょう}ん、一^{つづ}生^{しょう}飲^{つづ}み続^{つづ}
け^おなければなら^おないと思^{おも}います。

「コレステロール」とい^{ことば}う言^き葉^ばは聞^きいたこ^{こと}があ^ありますか？

コレステロールとい^ぶう物^ぶ質^{しつ}は、人^{にんげん}間^{かん}の体^{からだ}をつ^{つく}作^{つく}っている、と^{たい}て^{せい}も大^{だい}切^{せつ}な物^{もの}で、この
物^ぶ質^{しつ}が^おな^いいと人^{にんげん}間^{かん}は生^いきてい^いくこ^こがで^できま^ません。で^{でも}も、逆^{ぎゃく}にコレステロールが^お多^お
す^すぎ^ぎるの^も問^{もん}題^{だい}で、こ^これが^お多^おす^すぎ^ぎると、血^{けつ}管^{かん}を詰^つま^つら^つせ^せてし^まう原^{げん}因^{いん}にな^なります。

血^{けつ}管^{かん}が詰^つま^つると、ど^おんなこ^こが起^おこ^こるの^でし^しょうか？ そ^{けつ}う、血^{けつ}管^{かん}の中^{なか}の血^{けつ}液^{えき}の流^{なが}
れ^とが止^{けつ}ま^{えき}ってし^いま^いいます^ね。血^{けつ}液^{えき}の一^{いち}番^{ばん}大^{だい}き^おな^お役^{やく}割^{わり}は、肺^{はい}から吸^すい込^こんだ酸^{さん}素^そを、体^{からだ}
の隅^{すみ}々^{ずみ}に運^{はこ}ぶこ^こです。だ^{けつ}か^{かん}ら、血^{けつ}管^{かん}が詰^つま^つると、酸^{さん}素^そが^{はこ}運^{はこ}ば^れな^なく^なって、酸^{さん}素^そが^こ
な^なく^なった^{からだ}体^ぶの部^ぶ分^{ぶん}は、死^しんでし^しま^まうこ^こにな^なります。

た^{あた}と^まえ^{なか}ば、こ^のコレステロールが、頭^{のう}の中^{なか}の脳^{のう}の血^{けつ}管^{かん}を詰^つま^つら^つせ^せると、「脳^{のう}梗^{こう}塞^{そく}」

という病気が起こります。また、心臓を動かす血管を詰まらせると、「心筋梗塞」という病気になるります。どちらの病気も、とっても怖い病気で、この病気にかかる
と、1分でも1秒でも早く治療を始めないと、命を落としたり、手や足が動かなくなったり、うまく言葉が話せなくなったりという後遺症が残ってしまいます。

皆さんは、まだまだそんな病気のことは全然心配はいりませんが、大人になったら、ぜひ気をつけてほしいことです。

あたり前のことですが、人間の体を作るのは食べ物です。体に良い食べ物を食べれば良い体を作られますし、悪い食事のしかたをすれば、悪い体を作ってしまう
ます。

お肉ばかり食べていてもだめですし、またいくら体に良いからと言って、お肉を食べないで、野菜ばかり食べていてもだめなんです。そんな食べ方をしていると、血管
の中のコレステロールや中性脂肪がどんどん増えていって、50歳を過ぎるころには、血管が詰まる病気になるってしまふ恐れがあります。なんでも、好き嫌いなく、まんべ
んなく食べる、ということが大切です。みなさんの体は、これから10年ほどの間に、一
生のうちで、一番大きく成長していきます。この時期に、しっかり体に良いものを食べて、しっかり体を動かして、いつまでも健康で暮らせる体を作っ
てほしいと思います。

校長先生も、ついに60歳になってしまいましたが、食事と運動に気をつけて、
これからも、元気で健康に暮らしていきたいと思っています。いっしょに頑張ってい
きましょう！

さあ、いよいよ最終の学期、3学期が始まります。特に6年生にとっては、
小学校生活も残すところ、あと3ヶ月を切りました。残り少ない日々を精一杯
頑張って、悔いのない小学校生活にしてほしいと思います。

以上で、始業式のお話を終わります。