

★ 作文部門



半田醸芳小学校6年  
菅野 陽空さん

「食事・運動・睡眠」がポイント  
菅野家ならではの健康習慣

わが家では、健康に過ごすために、「食事・運動・睡眠」に気を付けています。食事面では、必ず家族みんなで朝食と夕食を摂るようになっています。祖父が一生懸命育ててくれた野菜を食卓に並べて、家族全員で食べると、よりおいしく感じます。

運動面では、学校での朝マラソンに加えて、週1回スイミングスクールに通っています。おかげで、すっかり風邪をひかない体になりました。これからは、家族全員が休みの日曜日を「菅野家スポーツデー」と定め、みんなでサイクリングや縄跳びをしたいです。睡眠面では、夜8時から9時の間に、家族揃って寝室に行くようにしています。次の日、おいしく朝食を食べ、学校の授業も集中できるように、その日の疲れはその日のうちにとるように心掛けています。今は感染症の流行で、自粛生活が求められています。が、逆にラッキーだと捉えて、健康を意識しながら、家族と楽しく過ごす時間を増やしていきたいです。

歯磨き習慣でむし歯がゼロに  
これからも白い歯を保ちたい

伊達崎小学校3年  
岡崎 柚来さん



学校で行われた「むし歯予防教室」で、歯医者さんから、むし歯は甘い食べ物が好きだということや、歯ブラシを後ろから見て糸が出てきたら、替え時のサインであることなどを教わりました。

以前はむし歯がありました。今では歯磨きの習慣が身につく、むし歯がなくなりました。これからも歯磨きを続けて、きれいな白い歯を保ちたいです。

コロナ禍で人との交流が減少  
対話の大切さを実感

醸芳中学校2年  
佐藤 詩音さん



コロナ禍で、人との交流に抵抗をもつ人が増えているように感じます。しかし、人と話すことは、ストレス解消につながるなど、健康にも関わってきます。私自身、感染症の影響で休校になったとき、メディア漬けになり、不規則な生活のせいで体調を崩してしまいました。こんな時だからこそ、密にならないなどの対策をとりながら、対話の時間を大切にしたいです。

Interview

★ 運動・改善部門



運動教室のおかげで  
心身ともに若返り

下郡上代  
岩崎 ミヨさん

数年前から、こおり運動教室に参加しています。トレーニングの内容がきついな…と思う時もありますが、滝口先生の楽しい指導のもと、仲間と笑い合い、励まし合いながら頑張っています。自宅に健康年齢が分かる体重計があり、最近では足腰年齢が60歳台にまで若返りました。これからも、毎日の日課であるスクワットや愛犬の散歩を兼ねたウォーキングを続けて、健康増進につなげていきたいです。



趣味を楽しむためにも  
ふたりで健康に

上郡上代  
菅野 健治さん、恵子さん

退職を機に、夫婦でウォーキングを始めました。毎日1万歩を目安に歩き、足の筋力を鍛えています。スマートフォンに「健民アプリ」をダウンロードし、互いに歩いた成果を見比べるのも日々の楽しみです。

県内各地で行われるウォーキング大会や町の健康事業にも、夫婦そろって積極的に参加しています。二人の趣味であるボウリングを楽しむためにも、これからも健康に気を付けて過ごしたいです。

Special Feature 健康こおりンピック表彰者を紹介します

# キラリ輝く、健康金メダル

みんなで楽しく健康づくりに取り組もうと開催された「健康こおりンピック」。7部門で延べ1,410点の応募があり、厳選なる審査の結果、受賞者が決定しました。見事金メダルに輝いた皆さんの取り組みを紹介します(学年は3月現在)。



洗練されたデザイン力で食の大切さをPR

洋食より和食派、そして、和食の中でも、佐藤家の定番朝食メニューの「納豆ご飯、焼き鮭、なめこの味噌汁」が大好きです。和食の方が、バランス良く栄養が摂れるよう

未来の自分が健康であるために  
一から作った心温まる食事を  
に感じます。

よりリアルに描くために、実際に鮭の塩こうじ焼きを自分で作りました。塩こうじの細かい粒や魚の焦げ目をよく観察しながらデッサンし、実際に近づけました。

年々食の在り方が変化し、最近では冷凍食品のように、手間をかけず、簡単に作れる料理が増えています。しかし、未来の自分が健康であるためには、一から作った温かみのある食事が大切だと思えます。これからも、自分の体を思いやり、バランスの良い食事を意識していきたいです。

★ イラスト・ポスター部門



醸芳中学校2年  
佐藤 華那さん

たばこの危険  
広めたい

醸芳小学校6年  
渡邊 太斗さん



心臓や胃にも顔を描き、子どもも臓器も、たばこの煙に注目している様子を表現しました。この絵を通じて、喫煙が体に悪影響を及ぼすことをPRしたいです。



臓器に表情を描き、工夫された作品

20秒間数えて  
手洗い

醸芳小学校1年  
長浦 結飛さん



帰宅時と食事の前に、欠かさず手洗いをしています。声に出しながら20秒間数えて、隅々まで丁寧に洗っています。おかげで風邪を引きづらくなりました。



手元を大きくし、迫力を感じる構図

ホタピーと  
一緒に歯磨き

醸芳幼稚園年長  
齊藤 華音ちゃん



妹の結香と町のゆるキャラのホタピーと一緒に、歯磨きをしているところを描きました。これからも、姉妹で仲良く、歯磨きの習慣を続けていきたいです。



歯磨きの楽しさを表現したイラスト