

健康教室

伸びゆく中学生のために



御津中學校

『健康教室』の伸びゆく中学生のために～
 愛知縣寶飯郡御津中學校は、昭和23年12
 月15日に、御津中學校健康教育研究部が
 発行したものです。
 開校（昭和22年）した頃の「思い」です
 が、文中の「◎」のところを讀むと、「今で
 も同じだな」と感じませんか？

健康生活の意味はそれではどんな方法でつかんたらよいでしょうか。

この方法にはこれと決つた様式はありません。健康生活の様式は各人がそれぞれ自分に
適したものを工夫して見なければならぬものであります。

ここではただ参考までに私の意見を申し上げることにいたします。

健康生活をするためには、正しい暮し方をすることです。正しい生活とはどんな
生活をいうのでしょうか。それは活気のある生活と計畫のある生活だと思ひます。

活気のある生活とは、生活に理想を持つことでありまして、その理想に到達する爲に激
測たる生氣を持つて生活してゆくことでもあります。

計畫のある生活とは毎日の時間を、目標と方法を定めて能率的にそれを活用しつゝ希望
に満ちた生活を送ることです。しかし、この計畫は他人に作つてもらつたのでは余

り効果はありません。他人の計畫はいかによくできていても、それは自分にとっては融通
性のないものであります。少し位生活標準から外れていても、自分の立てた計畫ならば、
それをカバーするだけの弾力性があります。そこから出発してはじめて、何年かの後には
秀れた生活設計の能力が身につくのであります。

◎ あなた方は理想を持つて生活しておられるでしょうか。恐らく理想を持たない人はない
でしょう。靜かに考えてごらん下さい。あなた方の理想が高ければ高いほど、それを實現
するためには、健康な心と体がいかに自身にとって大切なものであるかをしみじみと感ぜ
られることだと思ひます。

いま、日本國民の全体が新しい文化國家を建設するために、心も体も健全に伸びつゝある
あなた方一人一人に絶大の期待をかけて見守つています。私も全く同じ氣持でこのはしが
きを書きました。この小論があなた方の衛生學習の方向に多少の示唆ともなれば私にとつ
てこの上もないよろこびとするところであります。

昭和二十三年十一月十五日

淺井淺一

健康教室

伸びゆく中学生のために



御津中學校

『健康教室』の伸びゆく中学生のために～
 愛知縣寶飯郡御津中學校は、昭和23年12
 月15日に、御津中學校健康教育研究部が
 発行したものです。
 開校（昭和22年）した頃の「思い」です
 が、文中の「◎」のところを讀むと、「今で
 も同じだな」と感じませんか？

健康生活の意味はそれではどんな方法でつかんたらよいでしょうか。

この方法にはこれと決つた様式はありません。健康生活の様式は各人がそれぞれ自分に
適したものを工夫して見なければならぬものであります。

ここではただ参考までに私の意見を申し上げます。

健康生活をするためには、正しい暮らし方をすることにあります。正しい生活とはどんな
生活をいうのでしょうか。それは活気のある生活と計畫のある生活だと思ひます。

活気のある生活とは、生活に理想を持つことでありまして、その理想に到達する爲に激
測たる生氣を持つて生活してゆくことでもあります。

計畫のある生活とは毎日の時間を、目標と方法を定めて能率的にそれを活用しつゝ希望
に満ちた生活を送ることでもあります。しかし、この計畫は他人に作つてもらつたのでは余

り効果はありません。他人の計畫はいかによくできていても、それは自分にとつては融通
性のないものであります。少し位生活標準から外れていても、自分の立てた計畫ならば、
それをカバーするだけの弾力性があります。そこから出発してはじめて、何年かの後には
秀れた生活設計の能力が身につくのであります。

◎ あなた方は理想を持つて生活しておられるでしょうか。恐らく理想を持たない人はない
でしょう。靜かに考えてごらん下さい。あなた方の理想が高ければ高いほど、それを實現
するためには、健康な心と体がいかに自身にとつて大切なものであるかをしみじみと感ぜ
られることだと思ひます。

いま、日本國民の全体が新しい文化國家を建設するために、心も体も健全に伸びつゝある
あなた方一人一人に絶大の期待をかけて見守つています。私も全く同じ氣持でこのはしが
きを書きました。この小論があなた方の衛生學習の方向に多少の示唆ともなれば私にとつ
てこの上もないよろこびとするところであります。

昭和二十三年十一月十五日

淺井淺一