

元気な体は
大切な宝ものだよ



きみが元気な体をもっているなら、それは宝ものをもっているのと同じだ。歩ける、走れる、すわれる、ボールを投げられる、およげる。よく食べられる、よくねむれる。つかれても、休めばすぐにまた元気になれる。おまけにどんどん大きくなって、強くなっていく。ロボットなんかも、ずっとすごい体だ。宝ものだから、大切にしなければならぬよ。きずつけないように、気をつけよう。びょうきの時には、ちゃんと休んで元気になろう。

おうちの方へ

ほとけさまは弟子に、「一番の幸せとは人間として生きていられる心と体の健康である」と説いています。佛教では身心の安楽をととても大切にします。心が安定して「安心」、体が楽になれて「楽身（らくしん）」。それこそが一番の財産であり、幸せなのです。

子どもは普段、健康であることのありがたさを実感することはなかなかないかもしれません。そんな中でも、病気になるした後などは、普段意識することのない健康の大切さを伝えるチャンスですね。そして、健康は自分で守っていかなければならないことも、しっかり教えてあげましょう。



原文訳

健康は最高の財産であり、満足を知ることが最高の富であり、信頼できる人が最高の友であり、安らぎは最高の幸福である。
(法句經 204)