

先日、テレビで病気を防ぐ体の素晴らしい仕組みを紹介していました。市内では、インフルエンザで学級閉鎖をする学校が増え、九小でも風邪やインフルエンザにかかる人が増えています。病気を予防して、健康に過ごしたいですね。

〈朝会で話した主な内容〉 テーマ：「風邪を予防して元気に過ごそう」

風邪には、鼻風邪、のどの風邪、咳の風邪、インフルエンザのようにいろいろな種類があり、原因になるウイルスも200種類以上あるそうです。予防するには、ウイルスを体の中に入れないこと、ウイルスに負けないように体の免疫力を高めることです。

皆さんも、うがい、手洗いはよくやっていますね。ウイルスがのどに入ってきて、15秒位うがいをすると外に出すことができます。一番ウイルスが入りやすいのは、手からだそうです。石鹸でよく手を洗って予防したいですね。ほかに、空気が乾燥するとウイルスが軽くなって空気中を長い時間漂ったり、のどが炎症を起こしたりするので、暖房は20度くらいで暖めすぎないこと、マスクで口と鼻をおおうことが大切です。

次に、バランスの良い食事ではタンパク質やミネラル、ビタミンなどをきちんと取ると、風邪に負けない健康な体を作ることができます。ニンジン・カボチャ・卵黄には、免疫力を高め鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAが多く含まれています。野菜や果物を多めに取るといいですね。

人の体には、病気を防ぎ、直そうとする素晴らしい仕組みがあります。鼻づまりは、鼻の粘膜がウイルスを奥に入れないようにして起きるもの、熱はウイルスを増やさないよう体を守るために体温を上げるのだそうです。風邪の症状は、体がウイルスと戦い、退治している反応なのです。皆さんも十分な栄養と睡眠をとって、風邪に負けないように過ごしてくださいね。

- 1 風邪になりにくい体にするには、タンパク質やビタミンをたくさん取ると良いということを知ったので、きちんと食べようと思った。うがいを15秒以上すると菌を外に出すことができるというのに驚いた。3学期は1度も休まないよう、手洗い、うがいをしっかりして、風邪やインフルエンザにならないように気を付けようと思った。
- 2 インフルエンザで、熱などの症状が何で出るのか、今日の話で分かりました。これからは、体調の管理や食べる時は手をしっかり洗うことを心掛けようと思いました。
- 3 今日のお話の中で、ウイルスの種類や病気の予防、体の仕組みの部分が一番心に残った。病気予防に果物や野菜を取るところで、果物にはいろいろと予防する物が入っていると知りました。これからは、食べ物でも予防をしようと思いました。
- 4 いつも帰ったら手洗い、うがいをしてはいますが、うがいを15秒は初めて知りました。帰ったらやってみます。
- 5 熱が出るのは、ウイルスと戦っていることだと初めて知りました。ウイルスが入らないように、予防しないといけないと思いました。
- 6 最近風邪が流行っているから、気を付けようと思った。そのためには、手洗い、うがいをこまめにする。熱・鼻づまりは、ウイルスをこれ以上体内に入れさせない、ということに驚いた。
- 7 ウイルスは、手から入ってくることが多いという部分が心に残りました。いくら手がきれいでも、気を付けなきゃいけないなと思いました。これから外に出たら、ちゃんと手を洗おうと思いました。
- 8 インフルエンザが流行しているから、マスクを付けたり、外出した後は手洗い、うがいをして予防することが大切だと思った。食事も好き嫌いをしないで、栄養バランスのいい食事をとることを心掛けようと思った。自分が風邪気味の際はマスクをしたりして、他の人にうつさないようにする。
- 9 熱も一つの症状だと思っていたけれど、これ以上ウイルスを増やさないように考えると、熱も大事だと思った。
- 10 いつも空気が乾燥しているのに気付かなかったから、これから予防に気を付けたい。
- 11 私は小さい頃、よく風邪にかかっていました。なので、小学1年生になった時、風邪にかからないようにしようと思い、手洗い、うがいをするようになり、今では風邪になりにくくなりました。
- 12 ウイルスは200種類以上あるという部分が一番心に残った。そのことから、手洗い、うがい、バランスのよい食事をしようと思いました。これからは、そういったことに敏感になろうと思いました。
- 13 うがい・手洗いは、朝、夕（遊んだ後）にしている。もっと身近なところで、うがい・手洗いを。インフルエンザなどにならないために、自分で考えてみることもいいかもしれない。