

児童朝会 校長の話 2月17日

ウイルスによってかかる病気がありますね。風邪やインフルエンザ。COVID-19という新しい病気も今はやり始めました。

ウイルスは身体の中に入ってその数が増えていって病気になります。ウイルスはとても小さくて目に見えません。見えないから病気にならないか不安になりますが、心配しているだけでは防げません。ウイルスが身体の中に入らないようにすることが大切です。この後、養護の先生が身体の中に入れないための方法を話していただきます。

そして、ウイルスに負けない健康な身体で過ごすことが大切です。そのためには、まずよく寝ること。疲れているなど思ったらいつもより早く寝るといいですね。そしてよく食べること。好き嫌いしないで一日3回残さず食べましょう。そして元気な心を持つことも大切です。「病は気から」と言われるように、やりたくないな、つまんないな、と思うより、目標を持って一生懸命取り組んだり、楽しいことを探して夢中になったり。そうしていると病気も逃げていくと思います。

それでは養護の先生からお話を聞きましょう。



咳エチケット 手洗いの仕方 部屋の換気について具体的にお話ししていただきました。