

全校朝会

「健康第一」

おはようございます。

今日は開校記念日です。白金小は今日で142歳になりました。開校記念日についてのお話は、今週木曜日に開校記念集会があるので、その時にお話します。

さて、始業式で目標をもつことが大切だということをお話したところ、その後に教室を見て回ると今年の目標、がんばることをみんなの前で発表したり、紙に書いていたりしているクラスがたくさんありました。とてもうれしく思いました。

目標を達成するために大切なことは努力をすることです。他にも気をつけなければならないことがあります。

それは健康です。どんなに力があっても病気にかかっていたら実力を発揮できません。元気なときが100%だったら80%とか50%になってしまいます。勝てる試合も勝てなくなります。いつもはできる問題もできなくなってしまいます。

目標を達成するには健康でいて、常に力を発揮できるようにしておくことが大切です。健康でいるためにはどうすればよいのでしょうか。一つは規則正しい生活を送ることです。100歳以上の長生きの人に共通していることがあります。それは規則正しい生活を送っているということです。しっかり寝て、朝早く起きる、朝ごはんもきちんと食べる、好き嫌いはしない、外で元気に遊ぶ、規則正しい生活を送ることで体は元気に保たれ、病気のもととなる菌やウイルスに負けない丈夫な体をつくることができます。

もう一つ、菌やウイルスを体に入れないことも大切です。平松先生が休み時間に放送しているように、霧吹きで教室に水をまきます。そうすると、空気中の水分が多くなり、ウイルスが飛びにくくなります。手洗いとうがいが大切です。見えなくても手には、たくさん菌やウイルスがついています。洗わないと菌やウイルスを食べ物と一緒に食べてしまうことになります。水が冷たいからといって指の先を水につけるだけでなく、しっかりとせっけんを使って洗うことが大切です。それから、うがいが大切です。のどで菌やウイルスが体に入ることを防いでいます。うがいをするので、のどにたまった菌やウイルスを吐き出すことができます。うがいもしっかりしましょう。マスクも有効です。

規則正しい生活、手洗い、うがい、空気の入れ替えをしっかりする、たくさん運動して、たくさん遊んで体をきたえて、インフルエンザやかぜにかからないようにしましょう。

それでは今週も元気よく過ごしましょう。