

10月16日（月）「病気から体を守ろう」

元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

10月はインフルエンザで学級閉鎖のクラスが多くありました。インフルエンザは、ウイルスという目に見えない悪い菌が体に入って起こります。新型コロナウイルスも目に見えないウイルスが体の中に入って起こる病気の1つです。

ウイルスが皆さんの体の中に入ってしまったとしても、実は人間の体の中には、ウイルスから守ってくれるバリアがあります。その守ってくれるバリアのことを「免疫」と言います。

でも「免疫」は、いつもウイルスから体を守ってくれるわけではなく、「免疫」が元気をなくして弱ってしまうと、ウイルスの方が勝ってしまって、風邪を引いたり、インフルエンザになって高い熱が出たりしてしまうのです。

では、その「免疫」をどうすれば元気で強くすることができるのでしょうか。

まずは、元気に外遊びをして体を鍛えること、そして、たくさん寝て睡眠をとることです。でも、その他にも、実はある食べ物を食べると「免疫」が元気になって強くなるそうなのです。

その食べ物は9個あります。

それは…「ヨーグルト」「バナナ」「ジャム」「里いも」「長いも」「納豆」「オクラ」「なめこ」「めかぶ」です。

これらの食べ物は、朝御飯で食べるともっと良いのだそうです。ぜひ、おうちの人と相談して、朝御飯の工夫をしてみてください。

外で元気に遊んだり、たくさん寝たり、朝御飯を工夫したりして、「免疫」を元気で強くして、寒い日が続いても、病気にならずに元気に過ごせるようにしましょう。

これで朝会話を終わります。