「予防にはまず手洗い 栄養・睡眠で体力維持」を読んで

私は、手洗い・うがいをするなど、当たり前のことをするだけで、健康でいられることを初めて知りました。しかし、インフルエンザが流行るたびにこのことの大切さが知らされます。私は、当たり前のことができない人がたくさんいることを知り、残念に思いました。私も、よく帰宅後に手洗いやうがいをし忘れてしまいます。このことが原因で、いろいろな病気にかかってしまうなんて、とても恐ろしいと思いました。これからは、毎日実行しようと思えます。そして、自分の体は自分で守ることを心に刻んでおきたいと思えました。

僕は、いつも手を適当に洗っています。だから、この「人に学ぶ」で紹介されていた1～6の手順で、手洗いをしたいと思えました。そのことが、いろいろな病気（インフルエンザ）の予防にもなることを知りました。そして、身の回りを清潔にして、生活することの大切さを学びました。

私は、「栄養と睡眠をとって体力を維持し、健康でいることが重要だ。」と「規則正しい生活に心がける」という文章が印象に残りました。これ

までの私は、規則正しい生活を送っていませんでした。だから、早寝・早起きをすることはもちろん、好き嫌いなく食事をして栄養を摂ること、苦手な運動にもチャレンジして体力を維持すること、外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずにすることを心がけて、生活しようと思えました。そして、新型インフルエンザにかからないように、自分にできることをしっかりと行って、自分の体を守りたいと思えました。

僕は、インフルエンザにかからないようにするためには、やはり手洗いとうがいが大切なのだと思います。僕の家では、家族全員でインフルエンザにかからないように手を洗ったりうがいをしたりしています。しかし、この「人に学ぶ」に書いてあったような手洗いをしたことがありませんでした。だから、ていねいに手洗いとうがいをしたいと思えました。また、外出するときにはマスクを忘れないようにしようと思えました。

私は、この「人に学ぶ」で、新型インフルエンザも、早めに治療すればおそれる必要はないことを、初めて知りました。また、新型という言葉だけで、必要以上に怖がる人もいますが、怖がることよりも、しっかりと予防し、正しい対応をした方が効果的であることを学びました。また、もっとも効果的な予防方法を学ぶことができました。このように、新聞をしっかりと読むことで、正しい知識と情報を得ることの大切さを学ぶことができました。これからも、新聞記事をしつかりと読んで、いろいろな知識を身につけていきたいと思えました。

「早寝・早起き・朝ごはん」