

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 西門國小 徐○婕

- 6 年級 4 班

想要得到健康的生活，必須先有規律的作息、整潔的生活環境和良好的習慣。例如：常洗手，遠離病毒；多運動，增強體力。老師常提醒我們健康最重要，沒有健康的身體，什麼事都不能做，只能躺在床上休息吃藥。接著，我就要來介紹西門兒童的健康生活。

西門兒童個個都早睡早起，準時到校。俗話說：「早起的鳥兒有蟲吃。」早起就有許多充裕的時間吃早餐。相對的，除了沒有時間吃早餐，匆匆忙忙的趕到學校，到學校時，還會發現有東西沒帶，只有壞處，沒有好處。早起會讓你更有精神，學習效率提升，事半功倍。

西門兒童都會飯前洗手，飯後潔牙，戴口罩盛飯。飯前洗手，病菌不上手；飯後潔牙，牙齒保健康。洗手五步驟，濕、搓、沖、捧、擦。相信大家已經熟記了。至於潔牙呢，學校每天中午都會撥放一首「刷牙歌」，來教正在刷牙的小朋友刷牙驟，這些都是中午要注意的健康方法。

西門兒童個個都會按時喝水，偶而才喝一杯飲料。說說常喝含糖飲料的壞處：一、導致齲齒 二、讓人肥胖 三、每天兩罐甜飲料，糖尿病風險增加 50% 四、增加腎結石的風險 五、營養不均衡 六、促進骨質疏鬆和骨折 七、升高血壓。看了那麼多的壞處，你還敢每天喝含糖飲料嗎？

如果以上每一點你都沒有做到，那你就要再加油了！如果都有，那你就是個健康達人了。以上這些，都請你銘記在心，適時拿出來用，有時甚至可以教導別人。邀請你一起和西門國小的學生繼續維持這樣的健康生活，只要堅持不放棄，相信你一定可以擁有更健康的生活並長命百歲！