

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 同德國小 陳○霓

- 5 年級 4 班

健康，是比金錢更重要的事。沒了健康，再多的金錢終究是一場空。你有了百萬的財富，卻生了病，那麼即使坐擁金山銀山也無法買回一條健康的生命！

二零一九年尾聲，一個不明病毒打亂了人類的的生活，讓許多人死在病魔手下。後來經過專家學者研究，我們才知道新冠病毒是這麼的可怕，而且傳染力高。由此可見，健康對我們來說，真的太重要了！如何保有健康的身心，我們不能紙上談兵，也需要實際做到，免得空口說白話，到頭來還是一場空。那麼到底要如何做到呢？

首先，我們應該要注意營養均衡，均衡的飲食、不吃過期的食物，讓身體更有免疫力。第二，如果到了公共場所，一定不可以任意揉眼睛、摸口鼻，因為手上都是細菌，一旦忽略了手部清潔，病毒不就跑上身了嗎？再看到身體裡頭，病毒進入身體後，開始與白血球打起一場「血肉之戰」！誰能戰勝對方、贏得最後勝利？我想只有健康的身體才能全身而退。

還記得就讀幼稚園的時候，我得了一場重病，發高燒到四十度左右。媽媽帶我去醫院，我挨了好幾針，心裡忐忑不安，媽媽更是急得像熱鍋上的螞蟻。在床了吐了好幾回，四肢無力、病恹恹的我，這下才體會到失去健康的痛苦呀！所以，現在的我更注意自己的體能，每個週末爸爸一定會抽空帶我去慢跑。一路上沿著河堤奔跑，吸收新鮮的空氣，讓自己流汗之後，感覺也更健康了！

俗話說：「留得青山在，不怕沒柴燒。」，只要我們可以愛惜身體，不管如何忙碌都持之以恆地守護著健康，那麼我們也可以平安開心的成長喔！