

國小 4 ~ 6 年級

健康身體靠自己

作者 / 王慈吟

指導者 / 陳思尹老師、楊詠婷老師

學校 / 新北市私立育才國民小學



「咳……咳……！」最近我一直咳嗽，媽媽覺得我可能感冒了，所以帶我去看醫生。醫生先給我吸支氣管擴張劑，好讓我舒服一些。在看診時，醫生也建議我要多運動病情才會好轉，所以我決定要改掉不運動的壞習慣，好讓我的病趕快好起來，讓我有個健康的身體。



下定決心運動後，媽媽幫我報了游泳班。我和我的麻吉一起參加了游泳班，上課時不但不孤單，也可以互相加油打氣。在每天不斷地練習中，一眨眼課程已經到了尾聲，我不但會游蛙式，也會游自由式了呢！老師稱讚我已經從旱鴨子變成了游泳高手。除了學會游泳外，我也發現我的肺活量變大了，不會像之前走幾步路就氣喘吁吁。



除了運動外，我還有一個訓練肺活量的小秘技！我是個棒球迷，所以每次只要有棒球比賽，我一定會請爸爸媽媽帶我們一家人去看球賽。比賽中，我像其他球迷一樣，一起揮舞加油棒，大聲的幫球隊加油打氣。在「加油加油」聲中，我發現我的聲音和氣管都變大了，以前叫一小時就會沙啞個好幾天，現在就算喊三小時，也游刃有餘呢！



到了再次回診的時間，我跟醫生說了我的改變。醫生再次幫我看診後，對我比個讚，說我已經好多了。

現在，我是個健康的小孩了！最近，我去了落雨松公園，你們看！我現在可以像小猴子一樣爬上爬下、跑跑跳跳，還可以跳得很高呢！以後我也要保持運動的好習慣，當個健康又快樂的小朋友！