保健だより



秩父市立大田中学校

令和４年１１月３０日

１１月は昼休みに歯肉炎予防マニュアルをみながら歯みがきテストを行いました。朝・寝る前の家での歯みがきをしっかり行いましょう。







２回目歯科健診（１１月１６日）

磨き残しのあった生徒には、歯科衛生士さんから歯みがき指導もしていただきました。要受診の生徒の皆さんは早めに歯科医に受診してください。

むし歯や歯周病をそのままにしておくと、ガンや心臓病などの生活習慣病、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症などにもかかりやすくなります。口腔内を清潔にしましょう。



小中合同学校保健委員会（１１月９日）

講師　クレーマージャパン　渡邉　研先生

講演　「速く走るためのストレッチを含む身体の使い方」





小中の PTA のみなさんにも参加していただきました。お風呂あがりのストレッチなどに取り入れていきたいという感想が多くありました。みなさん家庭でも股関節ストレッチを是非意識して行ってください。