

学校医 佐藤先生による がん予防講話

対象：1年生

実施日：7月3日（水）



たばこは体に良くないって家族に伝えます。肺がんに注意！

みんな真剣！



がん予防のために今できること

- (1) 規則正しい生活をする。早寝早起き！
- (2) 正しい食生活をする。好き嫌いしない。かむ→唾液をだす。
- (3) ストレスのない生活をする。
*頑張らないけどやめない、あきらめない。他の人に協力をもらう。
みんな周りの人と一緒に生きている。話すこと大事。
- (4) 定期健診（生徒は健康診断）
+α 1日5回の歯みがきで口の中をきれいにする。（歯ブラシは1か月半で1本）



質問もたくさんでした。家庭で実践できることを増やしていきましょう。