

## 保健知识进校园 这份守护很贴心



本报讯(记者 郑洁 通讯员 陆永亮 摄影报道)为了让孩子重视口腔健康,正确掌握口腔保健预防知识,更好地预防儿童龋齿的发生,同时养成健康良好的坐姿习惯及生活习惯,淮师附小本部校区于日前邀请市妇幼保健院专家讲授团到校,为同学们带来“儿童口腔保健及脊柱保养相关知识”专题讲座。

讲座中,医生用生动形象的语言从牙齿的生长特点、儿童口腔常见病、龋齿的进展、儿童龋齿的治疗、儿童龋齿病的预防等多方面详细阐述了口腔保健的重要性和迫切性,并强调除了坚持养成早晚刷牙、饭后漱口等良好的习惯外,还应适当限制儿童食用含糖量高的食物,并通过教学视频,指导学生掌握正确的刷牙方法,使学生清楚直观地了解口腔卫生保健知识及重要性。

在脊柱保养专题中,医生从当前学生中常见的脊柱畸形案例引入,介绍了不良姿势对脊柱健康的危害、脊柱

弯曲异常的危害、脊柱侧弯自查方法等内容。医生用通俗易懂的语言,从日常生活学习中的不良习惯、脊柱侧弯的危害及预防等方面展开详细讲解,让同学们学会爱护、保护自己的脊柱,示范了科学合理、简单易行的锻炼方式。

“是什么原因最容易导致有些青少年脊椎侧弯呢?”同学们踊跃举手提出问题,一问一答中巩固了脊柱侧弯相关知识,互动氛围热烈。开展讲座的同时,医生们还耐心细致地给每位学生进行了口腔检查,并详细记录检查结果,提醒孩子早晚刷牙,爱护口腔要从小做起。

此次保健知识讲座,不仅让学生增强了口腔保健意识,学习了脊柱健康的相关知识,还帮助学生认识到了不良坐姿、体态及习惯会给身体带来哪些危害。讲座结束后,同学们纷纷表示,自己会从日常生活中做起,养成良好的生活习惯,关爱脊柱,保护牙齿,健康成长。



## 谁知盘中餐 粒粒皆辛苦



本报讯(记者 柏雪 摄影报道)在第43个“世界粮食日”到来之际,淮南高新区三和镇弘湖社区围绕“反对浪费 厉行节约”的宣传主题,开展了“世界粮食日”系列教育科普活动,引导未成年人传承和发扬中华民族勤俭节约的传统美德,培养他们健康饮食的良好习惯。

活动中,志愿者通过主题教育向孩子们介绍“世界粮食日”的由来,以及生活中常见粮食的种植过程,帮助幼儿建立对“粮食”和“粮食

日”的初步认知。孩子们通过视频了解到,袁隆平爷爷一生致力于杂交水稻技术的研究和推广,他的研究让世界上很多人都能吃饱饭。志愿者以家国情怀激发幼儿对袁隆平爷爷的崇敬之情,随后孩子们通过绘制创意画更进一步加深对节约粮食和粮食安全的认识。

美德始于心,节俭践于行。此次活动让孩子们在心中种下了珍惜粮食的种子,让他们在日常生活中以“光盘”为荣耀,让“节约”蔚然成风。