

## 保健だより



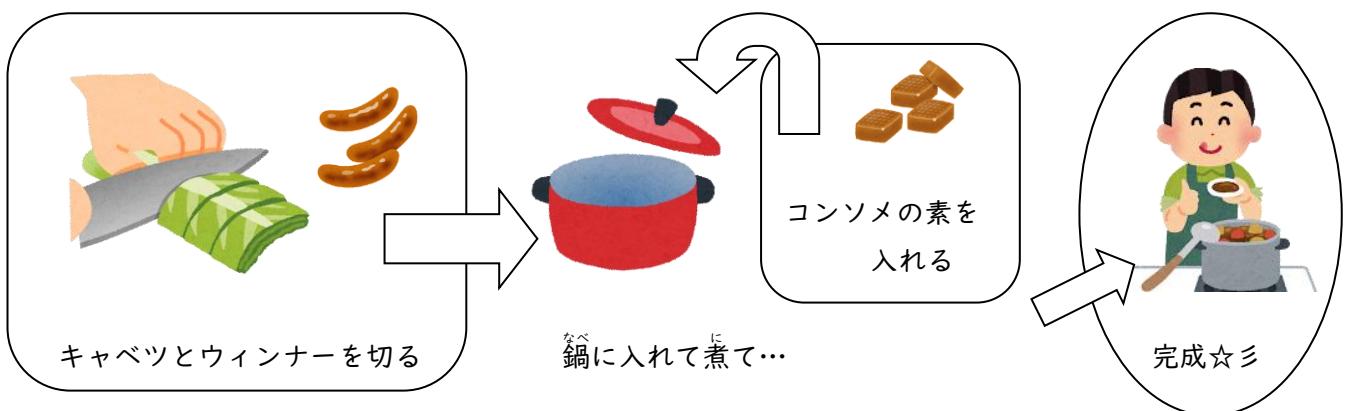
京都市立七条中学校 保健室

## 2月の食育放送 「バレンタイン大作戦」

今日の食育放送は「手作りの楽しさ」と「歯をみがくことの大切さ」を伝える内容でしたね。あなたはどの場面が印象に残りましたか？保健室から伝えたいことは、次の2つです。

## その1. 食べるものを作りしてみよう

今はコンビニに行けば何でも売っていますが、自分で作ると楽しいし、おいしいし、喜ばれますよ。たとえば動画の中で紹介されていた「誰でも作れるかんたんスープ」、休みの日に作ってみませんか？

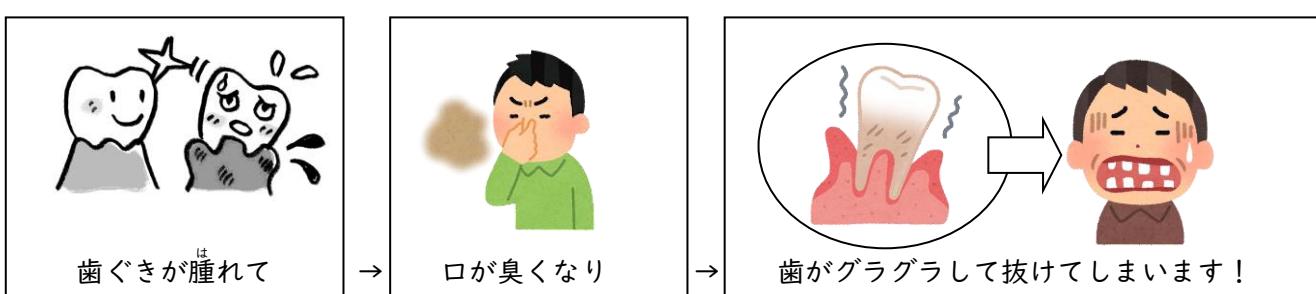


## その2. 歯周病を予防しよう

「七中生の3分の1人以上が、歯周病またはその予備軍です」と動画で説明されていましたね。3分の1ということは、3人に一人ですね。もしかすると、あなたがそうかも？（気になる人は保健室へ聞きにきてね）

## ◆歯周病になると◆

この腫れを  
チェック



予防のポイントは、「歯と歯ぐきの境目を細かくみがく」です。

今日からやってみてね。（結果は来年の歯科検診で！）