

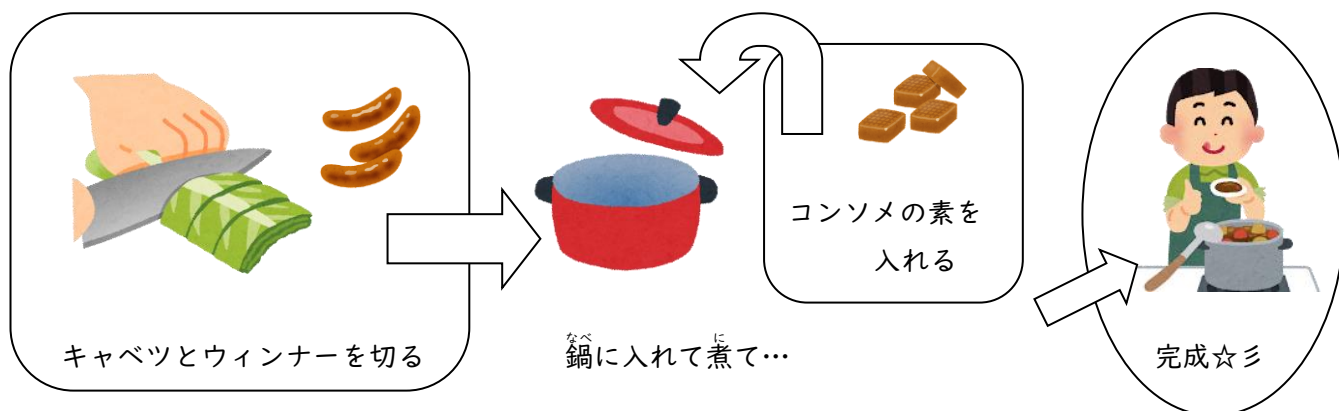


2月の食育放送「バレンタイン大作戦」

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. 食べるものを手作りしてみよう

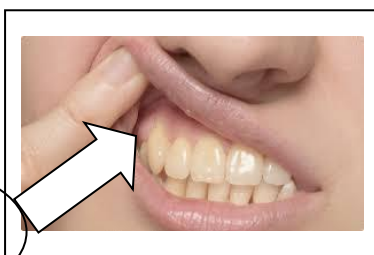
今はコンビニに行けば何でも売っていますが、自分で作ると楽しいし、おいしいし、喜ばれますよ。たとえば動画の中で紹介されていた「誰でも作れるかんたんスープ」、休みの日に作ってみませんか？



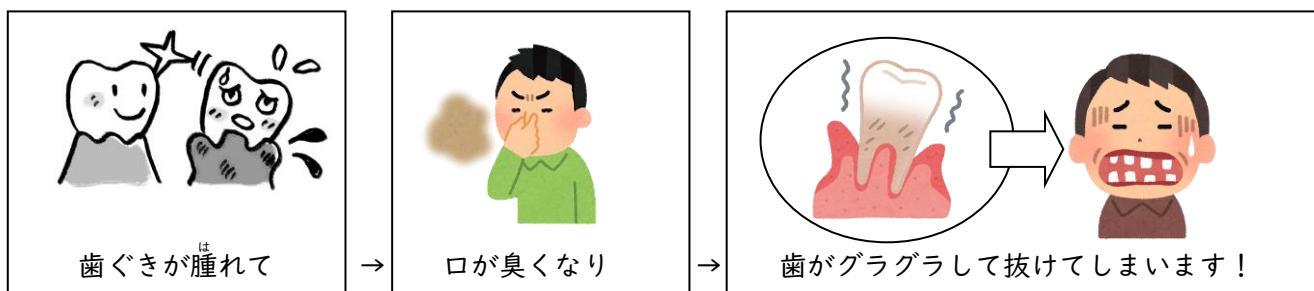
その2. 歯周病を予防しよう

「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)

ここの腫れをチェック



◆歯周病になると◆



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！)