



令和7年10月号 朝霞第六小学校 保健室

ようやく暑い日が少なくなり、過ごしやすい季節に移り変わってきました。運動会練習に毎日
はげんでいるみなさんの姿が保健室の窓からもよく見えます。秋は朝晩と日中の寒暖差が大き
くなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りはじめる時期です。栄養
を取り、手洗いうがいなどの感染予防につとめ、毎日元気に過ごしましょう！

**10月10日は
目の愛護デー**

**目に良い食べ物を
食べていますか？**

目に良い栄養があるのを知って
いますか。食欲の秋に、目に良い
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

ビタミンA 目の表面を覆う膜など を健康に保ちます。	ビタミンB1 目の疲れを やわらげます。	
ビタミンB2 目の細胞の 成長や回復 を助けます。	アントシアニン 目の表面の膜を 保護したり、 目の疲れを とったりします。	ルテイン 目の病気の 症状改善や 予防に つながることもあります。

市内で新型コロナウイルスとインフルエンザが流行っています／

現在新型コロナウイルスとインフルエンザの流行の兆しがあります。6小でも1クラス学級閉鎖をしました。また、市内の中学校でも学級閉鎖を行った学校もあります。症状は発熱、のどの痛み、咳、だるいなどです。引き続きご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

<出席停止期間について>

★インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

★新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで



※学校で発熱した際にはお迎えをお願いしております。緊急連絡先に変更がある場合（新しくお仕事を始めた、お仕事先が変わった等）は連絡帳でお知らせください。



5年生を対象に 歯科指導 を行いました!



9月9日にライオン歯科衛生研究所から3名の歯科衛生士さんをお招きして5年生を対象に歯科指導を行いました。

虫歯の原因が歯垢(プラーク)であることや歯の染め出しを行い、磨きにくい場所を確認し、効果的な歯ブラシのポイントなどを学びました。児童からは「今日からは鏡を使ってみがきたいと思います」「歯ブラシの当て方を工夫してみがきたいです」「デンタルフロスも使ってみようと思いました」などの感想がありました。鏡をみながら一生懸命取り組む姿が印象的でした。

「話を聞く態度が素晴らしいですね!」と歯科衛生士の方にお褒めの言葉をいただきました。先生もとてもうれしい気持ちになりました。

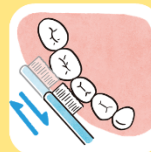


歯みがきのポイント

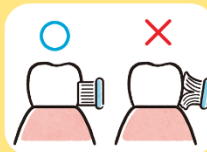
① まっすぐあてる



② 小さくうごかす



③ ちからかるい力で



おし
教えていただいた歯みがきのポイント
しょうかい
を紹介します!

ぜひ、今日からはみがきの参考
さんこう
にしてみてくださいね♪

くふうした歯のみがき方

デコボコした歯ならび

は
歯ブラシを
あ
たてに当てる



は
生えている途中の歯
とちゅう
は

よこ
横から引っぱって
みがく

