



インフルエンザが流行しています！

○感染症罹患情報(10月)○ *志木二中で出席停止の措置をとった人数

- ・インフルエンザA型： 8人(3年生)
- ・インフルエンザB型：20人(2年生) 合計28人
- *インフルエンザ様疾患による学級閉鎖 2年2組 10/22(水)~23(木)
- ・新型コロナウイルス感染症：4人 ・マイコプラズマ肺炎：3人
- ・溶連菌感染症：1人

11月の保健行事

6日(木)~12日(水) *1年生は13(木)まで

『第2回歯みがきコンクール』歯みがき強化週間

*歯・歯肉・口の健康を保つためにかかせないのは、『歯みがき』です。5日間の給食後の歯みがき実施率を、クラスごとに保健委員会が集計してコンクールを行います。5日間きちんと歯みがきをしましょう。

6日(木)フォローアップ歯科健診(3年) 小休止 学校歯科医 西山先生

*一学期の歯科健診結果、むし歯、要注意乳歯、歯周疾患、歯石、歯垢付着で歯科医院未受診の生徒が対象で、もう一度健診していただきます。

対象者にはお知らせを配付します。*1・2年生は12月4日(木)

8日(土) いい歯の日 7日・21日・28日(金)フッ化物洗口



お知らせ 令和7年度 志木第二中学校区地域学校保健委員会は、令和8年1月14日(水) 志木第二中学校 体育館で開催予定です。

受付時間：13:00~13:15 中学2年生 思春期講座

授業参観：13:20~14:10 「みつめようココロとカラダ」

地域学校保健委員会：14:20~15:20

講師：埼玉県助産師会(助産師) 櫻井 裕子氏

*たくさんの保護者の方の参加をお待ちしています。よろしくお願いします。

季節が秋から冬へと、ゆっくりと移り変わっていきます。11月の別名は霜月。雪待月ともいいます。暦の上でも、立冬(7日)小雪(22日)と寒さに向かう時期にふさわしい文字が並んでいます。厚労省は10月3日に「今シーズンのインフルエンザが全国的に流行入りした」と発表しました。それは昨年度より1ヶ月程度早く、過去20年間で2番目の早さです。罹患者も増加傾向にあります。うがい、手洗い、換気等をしっかり行い、健康管理に注意しましょう。

志木第二中学校

保健室

R7.11.4

3年生 歯科保健指導 10/1(水)1・2校時 実施

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さんを4名お招きして、「歯っぴーライフ~中学生~」の歯科保健指導が行われました。中学3年間の歯科保健指導の総仕上げとして、むし歯や歯周病の予防、歯と口の健康について、お話をいただきました。

*永久歯の本数：28本 + 親知らず(0~4本)

*歯を失う原因：①歯周病 ②むし歯 ③歯の破折等

*8020(ハチマルニイマル)運動：「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」

*むし歯の原因と予防：むし歯菌(プラークコントロール) + 食べ物(シュガーコントロール)

+ 歯質(フッ化物の応用) + 時間の経過(だらだら食べをしない)

*ケガで歯が折れたり抜けてしまったりした時：保存液・牛乳にいれる+口の中に入れる→歯科医院へ

汚れている場合は唾液をかけてラップに包んで歯科医院へ



生徒感想

・今回の歯科保健指導を通して、改めて歯の大切さを実感することができました。歯は健康に影響することを学び、歯をきれいにし、むし歯を予防することが、体の健康を守ることににつながるから意識したい。

・今回の指導を受けて、自分がしていた歯みがきが甘かったと痛感した。歯を失う原因になっているむし歯や歯周病を防ぐ方法や、プラーク(歯垢)を効果的に落とす歯みがき方も学んだ。80歳の時に20本以上の歯を残すことを目標に、普段の生活にも今回の学びを活用していきたい。

・歯みがきだけでなく、「シュガーコントロール」・「プラークコントロール」・「フッ化物の応用」など、むし歯や歯周病を防ぐ上で大事なことを学ぶことができました。

・うがいの際、多量の水を含めば良いと思っていたけれど、適度な水量で口全体を行き渡らせることが効果的だと知りました。これからは、朝起きた時、昼食時、夜食後必ず歯を磨く習慣をつけ、きれいな歯を保ち続けるよう頑張りたいです。

・歯を赤く染めてみて、磨き残しがとても多いことに気がついた。私のこれからの目標は、「一筆書き」を意識して磨くことだ。磨き残しがないように、1本の歯を10秒小刻みに歯ブラシを動かして、強く磨きすぎないように頑張っていきたいです。

