

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)

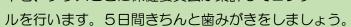
新型コロナウイルス感染症:4人マイコプラズマ肺炎:3人

• 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



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: | 3:00~| 3:|5 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 黄科保健指導 10/1(水)1-2次時

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、お話をしていただきました。

*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+ロの中に入れる→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、歯をきれいにして、むし歯を予防することが、 体の健康を 守ることにも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、「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頑張っていきたいです。

