



ほけんだより11月

令和7年10月31日発行
志木市立志木第二小学校
ほけんしつ

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しづつ夜が長くなります。市内ではインフルエンザで学級・学年閉鎖になっている学校もあります。これから寒くなってくると「感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎や流行性嘔吐下痢症）」も流行します。基本的な感染症対策（手洗い・うがい）を行いながら、涼しくなってきた秋を元気に過ごせるといいですね。

11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日は日本歯科医師会が平成5年に「1(い)1(い)8(は)」の語呂合わせで制定しました。大人になるまでずっと健康な歯でいるために生活習慣を見直してみましょう。さらに歯医者さんで定期検診を受けると良いです。むし歯や歯茎のチェック、ブラッシング指導もしてくれます。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきをしないことがある

志木二中学区

地域学校保健委員会のお知らせ

講話：「包括的性教育について」講師：埼玉県助産師会(助産師) 櫻井 裕子 氏

開催日：令和8年1月14日（水）

受付時間：13:00～13:15

授業参観：13:20～14:10

（中学2年生 思春期講座「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

場所：志木第二中学校 体育館



中学2年生の性教育講演会を参観してみませんか？

講師紹介

助産師として大学病院や産婦人科医院などでキャリアを積み、さくらい助産院を開業(出張開業) 現在は地域母子保健活動の一環として、志木市内でも出産前、出産後の家庭への訪問等、お母さんと赤ちゃんの支援をしている。

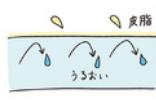
日本思春期学会の性教育認定講師として、地域の小学校、中学校、高校、大学で、思春期の性と妊娠、出産に関わった包括的性教育についての講演を実施している。

皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれません、皮膚には、次のような働きがあります。



①体の表面を保護する
外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する
皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する
汗などで体温を調節する。



④貯蓄する
皮下に脂肪（エネルギー）を蓄える。



⑤排泄する
体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覺をとらえる
触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

保護者の方へ ～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- 顔色はよい
- 食欲がある
- ぐっすり眠った
- 熱はない

