

# すこやか



令和6年3月14日  
三鷹中央学園  
三鷹市立第四中学校  
(保健室：吉野)



## 1年間を振り返ろう

保健室

### 1年間の記録

体調が悪くて来た人

(昨年+143)

1121人

一番多かった症状

頭痛



ケガで来た人

(昨年+82)

497人

一番多かったケガ

すり傷



保健室の  
利用者数

(昨年+225)

1618人

でした



【R5. 4月~R6. 2月末】

### 病気の予防力

- 早寝早起きして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている

### ケガの予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている

## 健康を守る

### 4つの力 チェック

#### ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける

毎日を元気に過ごすヒケツは、身体と心が健康であること。そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、“4つの力”を身につけることが大切です。この1年間を振り返って、4つの力があるかチェックしましょう。

#### 応急手当

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

チェックが  
つかなかった  
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、  
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。

実は耳を守るイヤツ

耳くそは

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中でバイ菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



耳そうじの仕方



入口を優しくこする



2~3週間に1回



座ってする

4月から 登校届(保護者記入)が変わります!

[3月5日付の校支援メールで配信した三鷹市教育委員会のお知らせより]

変更点

現在、学校感染症で使用している様式（登校許可証明書、インフルエンザ登校届、新型コロナウイルス感染症登校届）3つは廃止され、新様式に変更、統一されます。

新様式名「**登校届（学校感染症及び流行性疾患登校届）**」

- ※医療機関受診後、**保護者が登校届を記入し、登校再開日に学校へ提出**してください。
- なお、夏・冬・春休み等の長期休業中にり患し、治癒した場合は、提出の必要はありません。
- 学校登校日に欠席の場合のみ、公欠（出席停止）扱いになりますのでご提出ください。
- ※医療機関は記入しません。全て保護者の方が記入してください。

いつから?

令和6年4月1日～（3月末までは旧様式となります。）

登校届の印刷

新様式は4/1以降に掲載されます。

[三鷹市ホームページ](#) > 子育て・教育 > 学校・教育 > 小・中学校 > 学校保健

[三鷹四中ホームページ](#) > 学校生活 > 学校感染症にり患した場合について

（3月5日付の校支援メールにもファイル添付されています）

- ※ご家庭で印刷してご利用ください。
- 印刷ができない場合は、学校にご連絡ください。

