



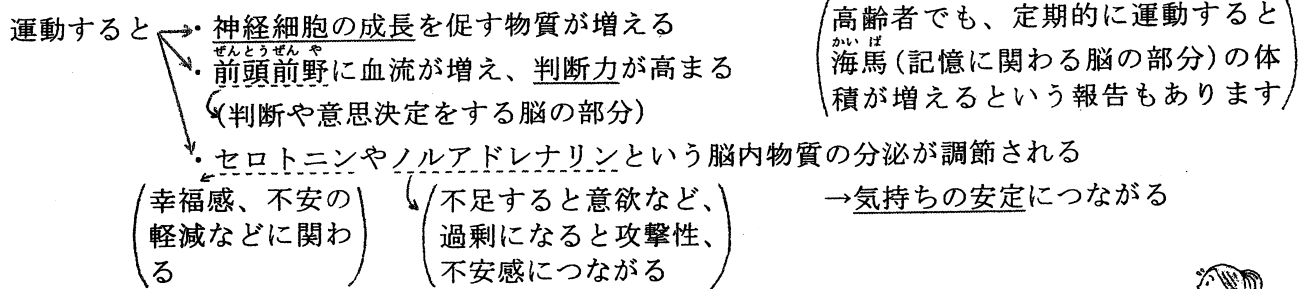
今年度、中学部ではインフルエンザがはやり、学級閉鎖や学年閉鎖になりました。

インフルエンザがはやる時期が終わっても、ていねいな手洗いやうがいを続けましょう。

春休みだからといって、気を緩めすぎて体調を崩すことのないよう、注意し、元気に新学期をむかえられるようにしましょう。

## 【運動の効果】

適度な運動は、体によいだけでなく、脳や心にもよい影響があるといわれています。



きつい運動を続けると、ストレスを受けた時に分泌されるホルモンが出てしまうので、軽めの運動、楽しく快適な運動がよいそうです。



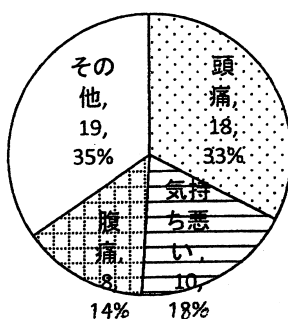
## 【今年度中学部の保健室利用の状況 (3月15日現在)】

保健室に来た人の内科的な症状では、どのようなこと(例：風邪、疲労)からその症状が起きているかわからないものが多かったです。

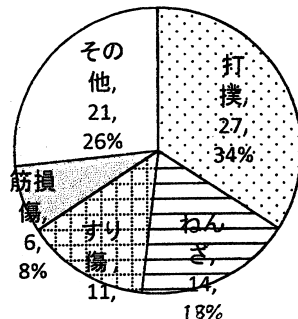
けがでは打撲が最も多く、運動中にボールが当たったり人とぶつかったり、また不注意で何かにぶつかったりして起きました。けがの58%が運動中に起き、部活中のけがの79%、体育でのけがの93%が運動中に起きました。

### 【中学部】

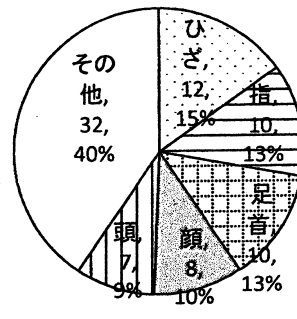
内科的な症状の種類別件数と割合



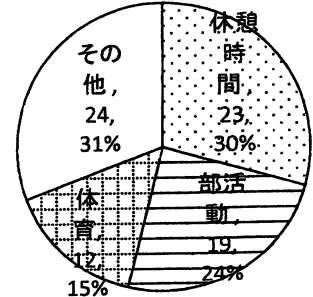
けがの種類別件数と割合



けがの部位別件数と割合



けがの発生時間帯別件数と割合



## 【保健調査票、定期健康診断事前調査票、運動器検診保健調査票の記入について】

保健調査票：在学中の健康管理、指導に使用しているものです。

現住所、電話・ファックス番号、健康状況等に変更、訂正等があれば、記入してください。

定期健康診断事前調査票、運動器検診保健調査票

該当する(新)学年欄に○か×を記入してください。

提出日：4月8日(始業式)

