



今年度は、高等部普通科では、インフルエンザの大きな流行はありませんでした。手洗いやうがいなど、予防がきちんとできていたのでしょう。

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。

運動すると → 神経細胞の成長を促す物質が増える  
・前頭前野に血流が増え、判断力が高まる  
(判断や意思決定をする脳の部分)

高齢者でも、定期的に運動すると海馬(記憶に関わる脳の部分)の体積が増えるという報告もあります

→ セロトニンやノルアドレナリンという脳内物質の分泌が調節される

幸福感、不安の軽減などに関わる

不足すると意欲など、過剰になると攻撃性、不安感につながる

→ 気持ちの安定につながる

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。



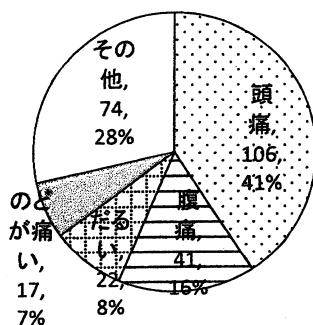
## 【今年度高等部普通科の保健室利用の状況 (3月15日現在)】

保健室にきた人の内科的症状の中で最も多い頭痛は、疲労や風邪、睡眠不足によると思われるものが多かったです。ストレスや心理的反応が原因と思われる症状もありました。

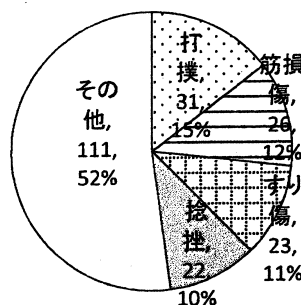
けがについては、不注意(転ぶ、人や物にぶつかるなど)によって起きたと思われる打撲や擦過傷が多くありました。全体の60%が運動中の発生でした。小・中学部に多い休憩時間中のけがは少なかったです。

### 【高等部普通科】

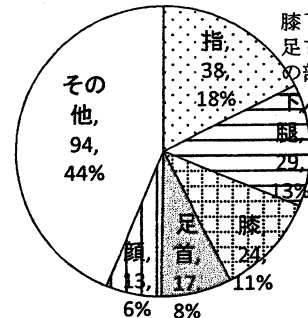
内科的な症状の種類別件数と割合



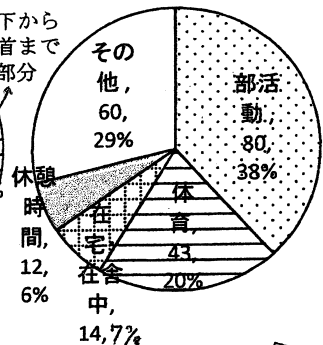
けがの種類別件数と割合



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)

