



保健通信

2019.3.20

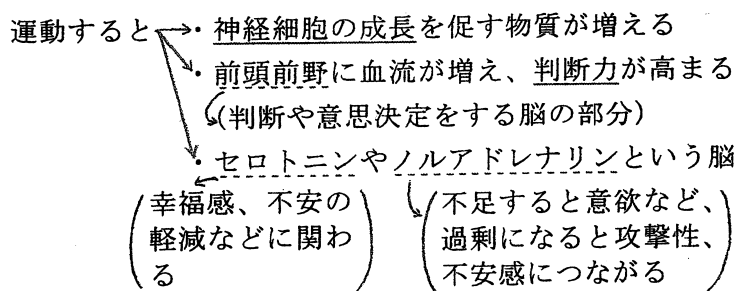
筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

今年度は、専攻科では、インフルエンザにかかった人も少なく、風邪も流行らずにすみました。
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。



高年齢者でも、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

→ 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。



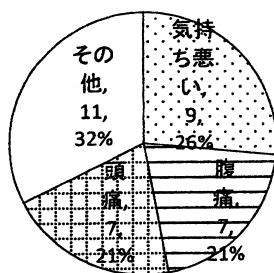
【今年度科専攻科の保健室利用の状況 (3月15日現在)】

内科的な症状では、風邪、疲労などが原因と思われるものが多かったです。

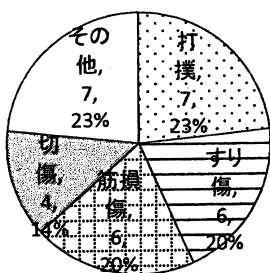
けがのうち、体育以外の授業というのは、歯科技工科と造形芸術科の実技や実習の授業です。作業をする時は、十分注意してください。運動中(体育、特別活動など)のけがは全体の約1/3でした。

【専攻科】

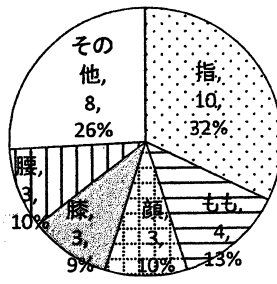
内科的な症状の種類別人数と割合



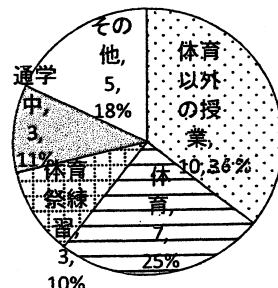
けがの種類別件数と割合



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)