



今年度、小学部ではインフルエンザにかかった人が多く（だいたい3人のうち1人がかかりました）、学級へいさになったクラスもありました。

インフルエンザがはやる時期が終わっても、ていねいな手あらいやうがいを続けましょう。
春休みも生活リズムをくずさないように注意し、元気に新学期をむかえましょう。

【運動の効果】

運動は、体をきたえられるだけでなく、脳や心にもよい働きをするといわれています。

運動すると ・ 脳の働きを活発にする物質が増える

高れい者(年をとった人)でも、定期的に運動すると、覚えることに
関係する脳の部分の体積が増えるという研究の結果もあります。

- ・ 脳のある部分に流れる血液の量が増えて、判断する力が高まる
- ・ 脳の中にある、気持ちに関する物質が調節される → 気持ちが安定する

きつい運動を続けると、ストレスを感じてしまうので、軽めの運動、
楽しく気持ちよく感じる運動がよいそうです。



【今年度、小学部の保健室に来た人の様子】 (3月15日まで)

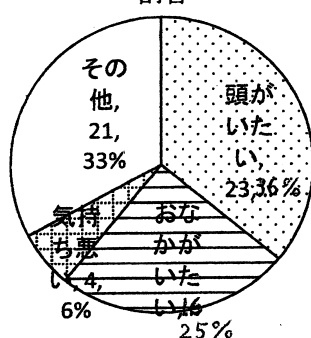
体の具合が悪くて保健室に来た人は、頭がいたい、おなかがいたいという人が多かったです。

けがは、すりきずや打ぼく(打ちみ)が多く、ころんだ時のひざのすりきずが多かったです。

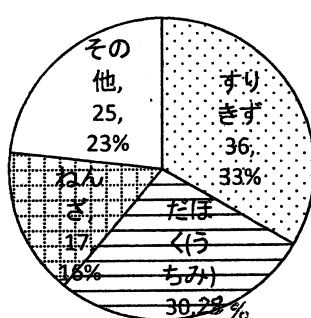
指のけがはねんざ（関節に無理な力がかかっていたくなったりするけが）が多く、ドッジボールでつき指して起きたものがほとんどでした。けがの54%(100件のうち54件の割合)が運動中に起きました。

【小学部】

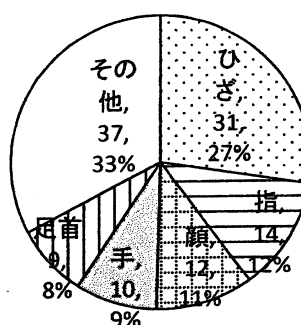
からだぐあい しょうじょうべつ
体の具合の症状別人数と割合



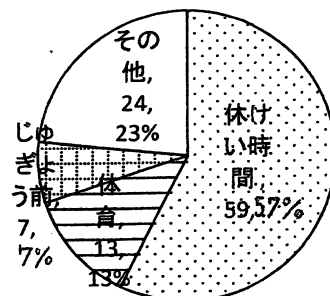
けがの種類別件数と割合



けがの部位別件数と割合



けがが起きた時間帯別件数と割合



保護者の方へ

【保健調査票、定期健康診断事前調査、運動器検診保健調査票の記入について】

保健調査票

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、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)