



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、幼稚部では、インフルエンザの大きな流行はありませんでした。インフルエンザや風邪の流行時だけでなく、普段もていねいな手洗いやうがいができると思います。

春休みに入って、気が緩み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。

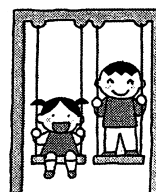
【運動の効果】

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)
- ・ 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 不足すると意欲など、 → 気持ちの安定につながる
の軽減などに 過剰になると攻撃性、
関わる 不安感につながる

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 幼稚部の保健室利用の状況 (3月18日現在)】

今年度、応急処置のために保健室へ来た幼児は少なく5人でした。すべてけがの手当てのための来室でした。(小学部のけがによる来室者数は115人でした。) 走って転んだり、どこかにぶつかったりして起きた擦り傷、打撲がほとんどでした。

【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)