



2020年 9月発行

短い夏休みが終了しました。まだまだ暑い日も続いています。決して無理せず、焦らず自分のペースを崩さないよう心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、外出や人との接触を控え、いろいろな制限の中、新しい生活スタイルで感染防止に努めていると思います。しかし、自覚のないままストレスもたまりやすくなる状況です。体調不良などの時には、我慢せず、保健室に相談に来てくださいね。

今回は、9月実施の「健康診断についてpart1」と制限の多い生活の中で溜まりやすい「ストレスについてpart1」の特集です



## 【健康診断についてpart1】

### 健康診断の受診について

自分では「健康だ！」と思っても、自覚症状がほとんどないのに、気づかないうちに病気がじわじわと進行している場合があります。健康診断は、そんな自覚症状のない段階で早期に気づくことができたり、予防にもつながります。健康診断は、自分自身の体の状態を知るための大切な手がかりになります。また、学校保健安全法により学生全員が、健康診断を受ける義務があります。

2020年度健康診断は 9/26です。  
受診中は、  
私語を控え、1m以上、距離を取って  
並んでください。受付前で体温  
測定もします。

### 健康診断の流れについて

①指定日時・場所での健康診断を受ける。(血圧で所見があれば、指定日時に保健室来室をして血圧測定する。尿検査も同様)



②10月下旬から11月初めに担任の先生から健康診断の結果が手渡されます。結果を必ず確認する



「有所見」があれば・・

③健康診断の結果で要医療・精密検査の対象の方は、医療機関受診し、その結果を12月15日まで保健室に提出する。  
医療機関受診前、保健室に相談しにきていただいてもかまいません。



萩

## 【ストレスについてpart1】

### ストレスとは？

身体面・精神面・行動面にストレスによってでる反応のこと

### ストレスの症状(ストレスサイン)は？

【身体面】頭痛・疲れやすい・不眠・自律神経の乱れ

【精神面】不安・イライラ・集中力低下・落ち込み

【行動面】生活の乱れ・お金の使い過ぎ・飲酒・遅刻・欠席 などなど

### ストレスサインを軽減するには？

健康的な生活を送ることが大切です。そのためには、毎日3食食べ、日中に身体を動かし、夜は静かな環境で休むことが大切です。結果、自律神経が整い、適度なストレスに対応できる心と身体になります。

### ストレスサインが続く場合は？

ストレスサインが続いたり、悪化する場合は、自分だけでは上手く解消できない場合もあります。そんな時は、我慢せず、身近な家族や学校の担任や保健室に遠慮せず相談しましょう。



## 引き続き・新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の予防を心がけましょう！

### 保健室からの連絡や場所について

健康調査票や健康診断結果等(緊急連絡の時も)について、担任を通し、保健室から連絡することがあります。



保健室の場所はわかりますか？必ず確認してください。  
2号館1階です。

体調不良時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】

東北文化学園専門学校 保健室

Tel (代表) : 022-233-7951 (内線6360)

平日9:00~17:00