

東北文化学園専門学校 保健室だより



2020年 11月発行

朝夕の冷え込みを感じる季節になりました。みなさん、体調はいかがでしょう。決して無理せず、焦らず自分のペースを崩さないようしてください。コロナ以外に、風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。インフルエンザの予防接種はできれば受けて体調管理を心がけましょう。体調不良などの時には、我慢せず休養を取ったり、学校では早めに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part2」とコロナ禍で制限の多い生活の中で溜まりやすい「ストレスについてpart2」の特集です。

【健康診断についてpart2】

健康診断の結果はいつ届くの？



○11月初旬頃に結果が担任から配布されます。必ず開封し結果を確認して、自分の健康管理につなげましょう。結果の内容によっては、保健室で事後指導・専門医受診勧奨する場合があります。

健康診断結果からわかることは何かな？

- * 身体測定→身長と体重の比率(BMI)
- * 血圧検査→高血圧(140↑/90↑)の場合は、別の病気が隠れている可能性など
- * 血液検査→貧血や感染症の有無、造血異常などの病気の可能性など
- * 尿検査→腎臓病や糖尿病の有無など
- * 胸部X線検査→肺や心臓の状態や異常のチェック。結核の有無など
- * 診察→心雑音、貧血、甲状腺腫張の有無、皮膚の状態や四肢の動きに異常がないかなど
- * 心電図(新入生のみ)→心臓の働きを知る、不整脈の有無など

健康診断の結果で有所見がある場合は？

健康診断の結果で有所見の場合は、保健室に相談、または、[医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。](#)(12月15日まで)→提出がない場合、専門学校発行の健康診断証明書の発行はできません。



山茶花

【ストレスについてpart2】

ストレスの解消方法はいろいろな方法があります

- 1、規則正しい健康的な生活を送る。
→自律神経が整い、適度なストレスに対応できる心身に！
- 2、趣味やリラックス方法を持つ。
→音楽を聴いたり、香りを楽しみ五感を使いリラックスをする。読書、運動、料理など好きなことに集中して、心の充電を！
- 3、自分の不安な思いや怒りなどの感情を周りの人に聴いてもらう。
→まずは話すだけでも気が楽になります！
- 4、自分のストレスに気づくことも大切。
→自分のストレスサインやストレスのもとになっている出来事に気づくと悪化する前に、早めに対応することができます！
- 5、自分で解決することが難しい出来事や問題があるときは・・・
→周りの人の協力をもらう。信頼できる人やその出来事や問題に合った相談先に相談する。



はあとぼーと仙台のHPIに「[仙台市内相談機関一覧](#)」があります！

引き続き・・・新型コロナウイルス感染症の予防を心がけましょう！
できればインフルエンザの予防接種を受けましょう！

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