

# 保健通信 5月号

大阪府立桃谷高等学校 I・II部 保健室  
平成 29 年 5 月 1 7 日発行

新しい環境にはもう慣れましたか？  
生活リズムが狂って疲れがたまっていますか？  
ストレスチェックをしてみましょう。



## ストレスチェック

頭がスッキリしていない(頭が重い)	はい・いいえ
目が疲れる(以前に比べると目が疲れることが多い)	はい・いいえ
ときどき鼻づまりすることがある(鼻の具合がおかしいことがある)	はい・いいえ
めまいを感じる(以前はまったくなかった)	はい・いいえ
ときどき立ちくらみしそうになる(一瞬、クラクラッとする)	はい・いいえ
耳なりがすることがある(以前はなかった)	はい・いいえ
しばしば口内炎ができる(以前と比べて口内炎ができやすくなった)	はい・いいえ
のどが痛くなる(のどがヒリヒリすることがある)	はい・いいえ
舌が白くなることが多い(以前は正常だった)	はい・いいえ
今まで好きだったものを食べたいと思わなくなった(食べ物の好みが変わった)	はい・いいえ
食べ物が胃にもたれるような気がする(なんとなく胃の具合がおかしい)	はい・いいえ
腹が張ったり、痛んだりする(下痢と便秘を交互に繰り返したりする)	はい・いいえ
肩がこる(頭も重い)	はい・いいえ
背中や腰が痛くなる(以前はあまりなかった)	はい・いいえ
なかなか疲れがとれない(以前に比べると疲れがたまりやすくなった)	はい・いいえ
このごろ体重が減った(食欲がなくなる場合もある)	はい・いいえ
何かするとすぐ疲れる(以前に比べると疲れやすくなった)	はい・いいえ
朝、気持ちよく起きられないことがある(前日の疲れが残っているような気がする)	はい・いいえ
仕事に対してやる気がでない(集中力もなくなってきた)	はい・いいえ
寝つきが悪い(なかなか眠れない)	はい・いいえ
夢を見る(以前はそうでもなかった)	はい・いいえ
夜中の1時、2時頃に目がさめてしまう(そのあと寝つけられないことが多い)	はい・いいえ
急に息苦しくなる(空気が足りないような感じがする)	はい・いいえ
ときどき動悸をうつことがある(以前はなかった)	はい・いいえ
胸が痛くなる(胸がギュッと締めつけられるような感じがする)	はい・いいえ
よく風邪をひく(しかも治りにくい)	はい・いいえ
ちょっとしたことで腹が立つ(イライラすることが多い)	はい・いいえ
手足が冷たいことが多い(以前はあまりなかった)	はい・いいえ
手のひらやわきの下に汗の出ることが多い(汗をかきやすくなった)	はい・いいえ
人と会うのがおっくうになっている(以前はそうでもなかった)	はい・いいえ

## ストレスサインに気づいて

当てはまることはいくつありましたか？チェックした項目があなたのストレスサインです。ストレスが自分の限度を超えていたり、長く続いたりすると、精神面や身体面、行動面など自分の一番弱い部分にあらわれます。

ストレスサインは「こころやからだに負担がかかっています。無理を続けると心の病気や身体の病気になりますよ」というメッセージです。病気になってしまわないためにも、自分のストレスサインに気づくことが大切です。ストレスサインが現れたら上手に休養をとることをこころがけてください。

## 健康診断の結果は？

みなさん、健康診断は受けましたか？  
健康診断を受け、自分自身で健康管理をすることはとても大切なことです。まだ健康診断を受けていない場合は、下表の日程で健康診断を行いますのでこの機会を利用してください。

特に今年卒業を控えている卒業予定生の皆さんにとって、健康診断結果は進路を決める上でとても重要な情報となります(進学先や就職先に提出する場合があります)。

必ず全ての健康診断を受けてください。

## 【前期の健康診断一覧】

日	時間	検診	場所
5月24日	15時15分~15時30分	聴力二次検査(対象者のみ)	多目的室1・2
5月25日	12時45分~13時25分	内科検診・運動器検診	I・II部相談室
6月1日	13時30分まで	検尿二次(未提出者&対象者)	I・II部保健室
6月21日	13時~13時25分	歯科検診(未受検者)	I・II部保健室
6月27日	13時~13時25分	内科検診(未受検者)	I・II部保健室
7月12日	13時~13時25分	歯科検診(未受検者)	I・II部保健室
7月24日	13時~13時25分	内科検診(未受検者)	I・II部保健室

検診・検査で病気や何らかの所見が見つかった場合は、その都度お知らせします。病院で詳しく診ていただいたり、治療を受けたりしてください。

