

都立葛飾野高校

保健室通信

令和2年 4 月 22 日

心と身体の健康を

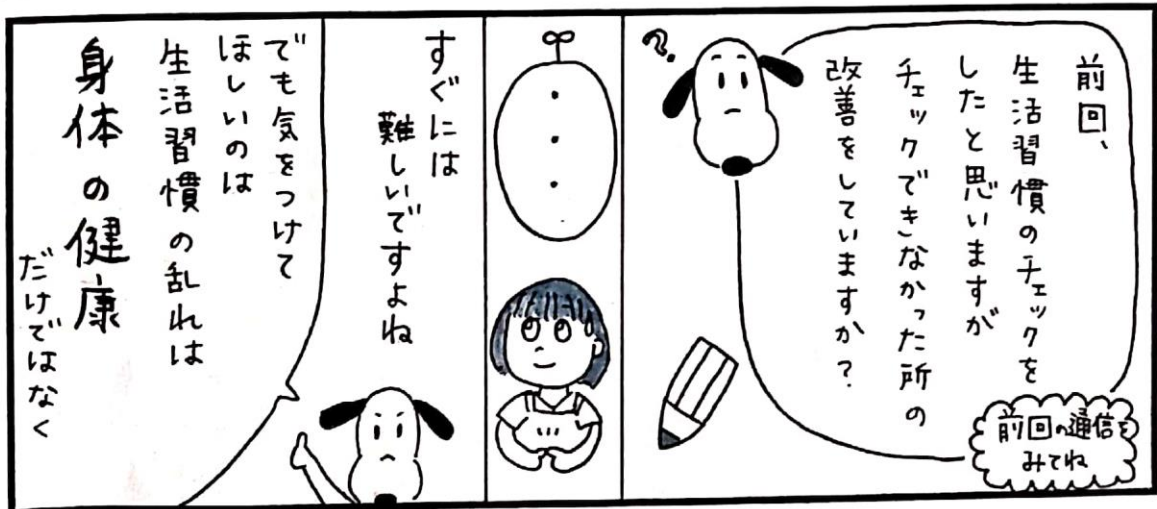
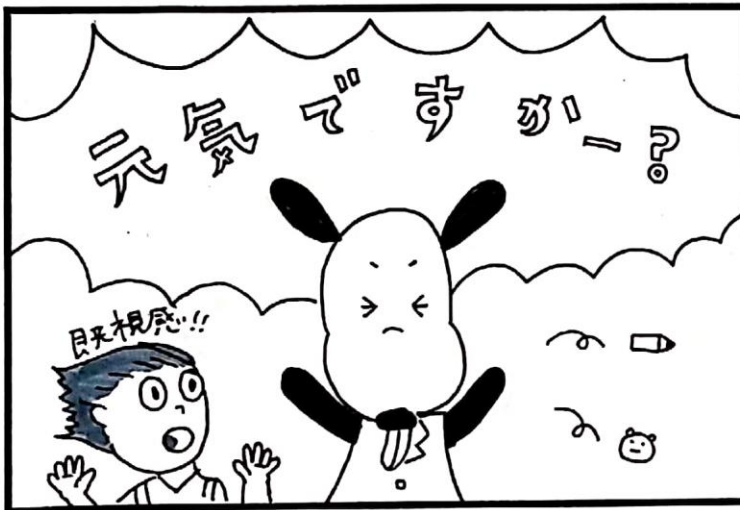
チェックしよう!

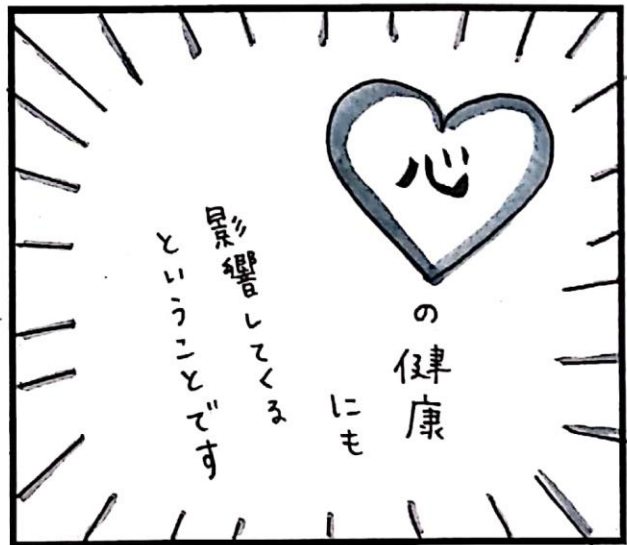
の巻

看護教諭
しずく



保健室犬
エイチ
です





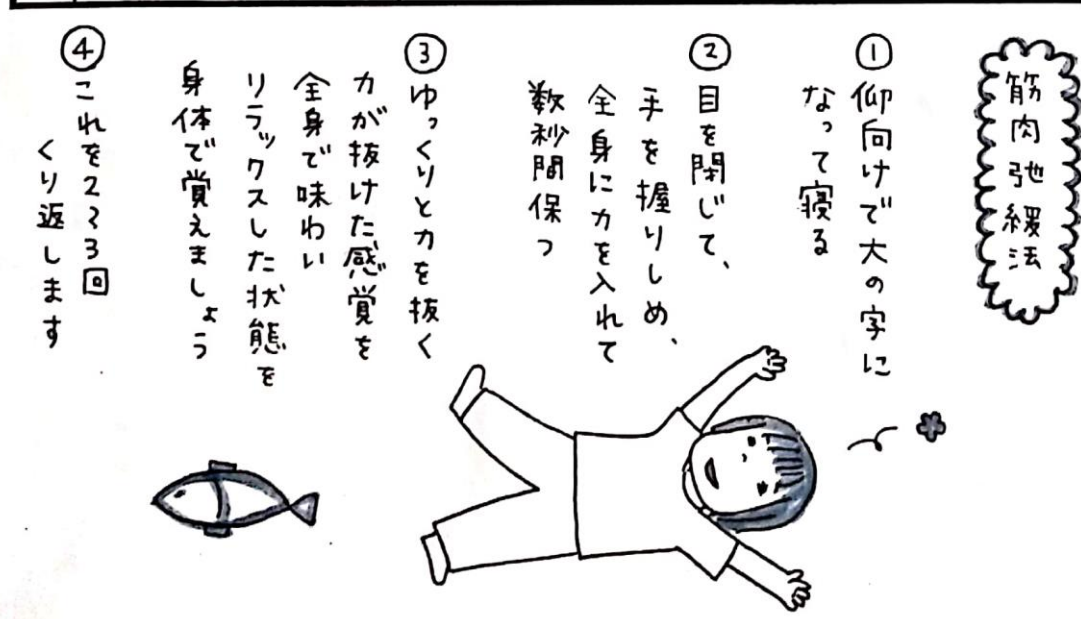

 いくつ あてはまりますか？ 

1. イライラしている	7. よく眠れない
2. 朝起きた時、ぐったりとした疲れを感じる	8. 食欲がない
3. 不安だ	9. 頭痛、腰痛、肩こり、目の疲れなどの体調不良がある
4. 落ちつかない	
5. ゆううつだ	
6. 何をするのも面倒だ	



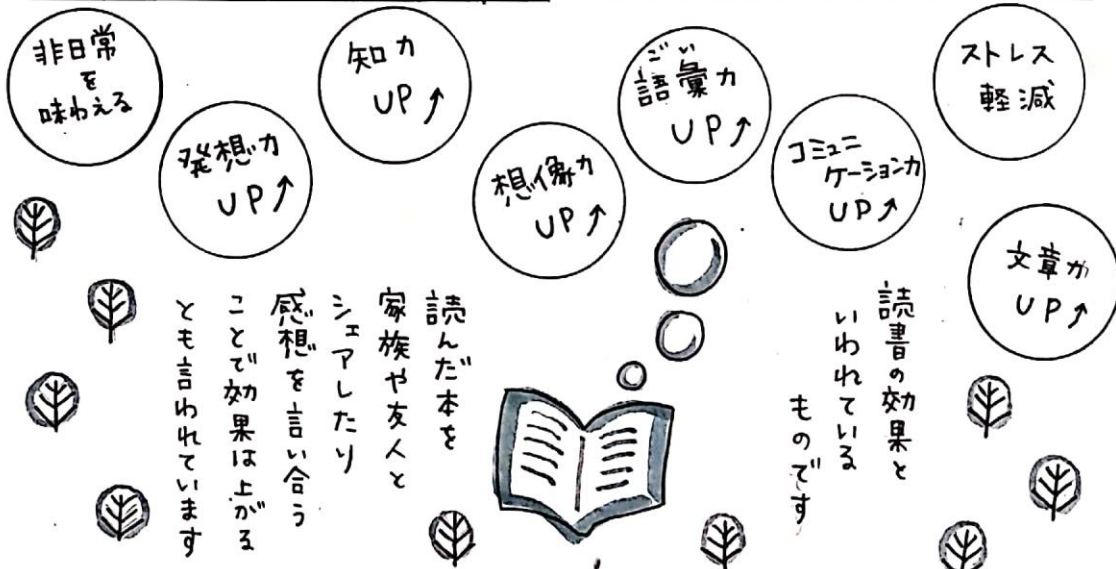
◎ 1～6に○が3つ以上あった人
 → 心のエネルギーが少なくなったり
 気持ちのコントロールがきかなくなる
 注意信号が点滅!!!
 ◎ 7～9に○がついた人
 → ストレスによる心の赤信号が
 身体の不調(注意信号)として
 現れています!!











参考
。東京都保健福祉局 HP

今回、心と身体の健康について
チェックしました。
心配ごとや悩みがあれば
あなたの信頼できる大人に
相談してみてください。