

# 保健だより4月

石川県立工業高等学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。昨年度は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が年間を通して流行しましたが、今年度も感染症の流行が懸念されます。これまでに引き続き「こまめな手洗いや手指の消毒」「効率的な換気」などの基本的対策を行っていきましょう。

## 健康診断の予定

健康診断・始まります



|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 4月                    | 16日(火) 心電図・結核検査(1年生)    |
|                       | 17日(水) 尿1次検査(全学年)       |
|                       | 18日(木) 尿1次検査予備日(全学年)    |
|                       | 23日(火) 内科検診(2年生)        |
|                       | 24日(水) 内科検診(3年生)        |
| 25日(木) 内科検診(1年生)      |                         |
| 身長・体重・視力は<br>体育の時間に測定 |                         |
| 5月                    | 8日(水) 尿1次・2次混合検査(該当者)   |
|                       | 23日(木) 尿2次検査(該当者)       |
| 6月                    | 4日(火) 耳鼻科検診(1年生該当者)     |
|                       | 6日(木) 歯科検診(3年生・2年生S~I)  |
|                       | 13日(木) 歯科検診(1年生・2年生C~D) |

## 保護者の方へ

### ～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活(学校の管理下)でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

#### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷(捻挫・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円(本人負担分1,500円)以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

# 保健室の紹介

場所は管理棟2階・職員室の横



ケガの手当



一時休養



学習・質問



悩み相談



保健室で

## できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



保健主事は、水野 <sup>まこと</sup> 亮 (電気科)  
今年度保健主事2年目



内平 彩  
(養護教諭)  
県工4年目  
保健だよりのイラストレーター  
募集中です!

舘 由香利  
(養護教諭)  
県工5年目  
県工で健康に  
過ごしましょう!



似顔絵イラスト  
テキスタイル工学科卒業生



## 環境の変化はストレスの反面、成長のチャンス!

新しい環境は、わくわくとした期待する気持ちになる反面、不安になり緊張しませんか?環境の変化は、確かにストレスとなり、体調も崩しやすいですが、少しずつ心身が順応していきます。その時に「自分でできる対処法」を試してみませんか??

### 自分でできる対処法

- 生活リズムを整える
- 大きな目標でなく、ちょっとした目標を立てる
- なりたい自分をイメージする
- 自分に合ったリラクゼーション方法を実践する
- ストレスとなっている原因の見方を変える
- 身近な人や専門家に相談する

など



