

保健だより 3月号

金沢中央高校昼間制

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



相談室・保健室も利用してね。

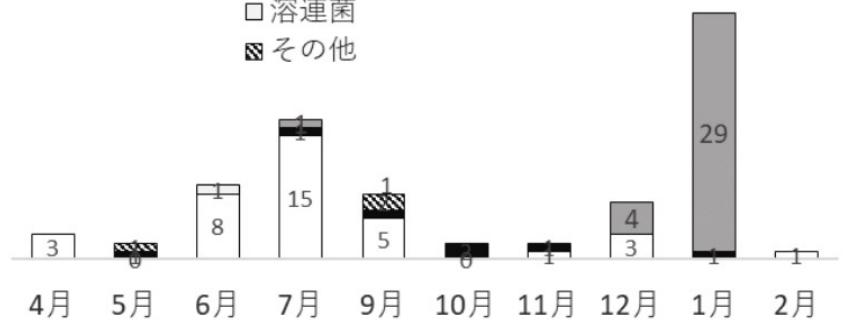


1年間の保健室利用状況 (R6.4/8~R7.2/25)

病気	けが	その他
446人	141人	192人

R6学校感染症発生状況

- 新型コロナウイルス感染症
- マイコプラズマ肺炎
- インフルエンザ
- 溶連菌
- その他



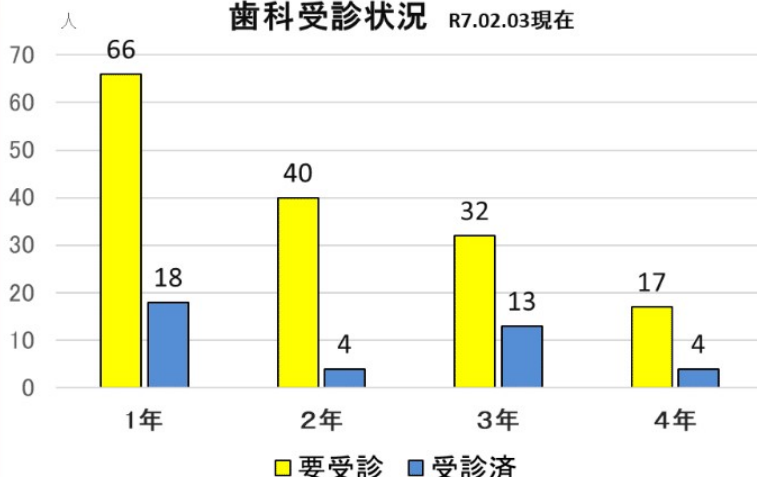
学校でのケガ、申請し忘れていない人はいませんか？

学校管理下（登下校時も含む）でケガをして通院したけれど、申し出ていない人は保健室までお知らせください。日本スポーツ振興センターの対象かもしれません。負傷した日から、2年間有効です。お気軽に保健室へお尋ねください。

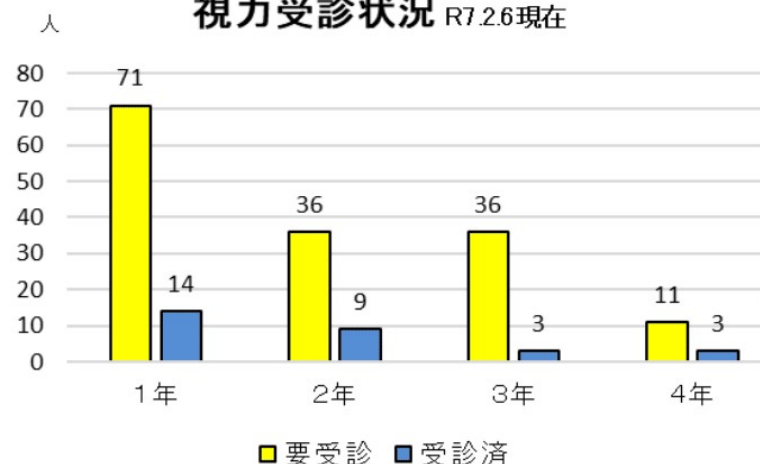


✿4月から健康診断が始まります。春休みのうちに、治療や受診を済ませておいてくださいね。

歯科受診状況 R7.02.03現在



視力受診状況 R7.2.6現在



こんな質問、ありました。

「どうして毎年4月になったら、健康診断を受けんなんの？」

とてもいい質問です



学校では「学校保健安全法」という法律で

『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない』（第13条）と決められています。

なぜ、法律で決められているのか？

それは、みなさんが学校生活を送るにあたり支障がないかを見極めるためです。

健康診断を受けることは、みなさんの義務です。

もちろん教員にも義務があり、みなさんと同じように年1回健康診断を受けています。

未受診が続けば、自己負担で健康診断を受けてきてもらう必要も出てきますので、学校での受診を大事にしてくださいね😊

学校での健康診断は病院と違って、「診断」をすることができません。

そのため、「必ず受診が必要」ではなくても「必要かも」の時点で、健康診断後に受診勧告書をお渡ししています。

