

# ほけんだより 3月

NO.12

令和7年3月18日(火)  
石川県立金沢西高等学校 保健室

3月は出会いと別れの季節です。卒業式も終わり、18日(火)から今年度、最後の球技大会が行われています。ケガをしないように2日間、楽しくプレーしましょう！25日からは春休みになります。新年度に向けて心と体の準備をしましょう。

## 視力・歯科の受診率（学年別）

まだ受診していない人がいます。4月になると、すぐに健康診断が始まります。次年度まで持ち越さないように、受診が必要な人には結果のお知らせを17日に配布しました。春休み中に必ず受診し、用紙を提出してください。



	1年生	2年生	3年生	全体
視力	65.3	61.0	49.0	50.0
歯科	55.6	56.1	65.5	58.5

半数以上の生徒は受診しています。保護者と受診する場合には事前に話し合い、予約をする等、計画的に受診しましょう。

## スポーツ振興センター書類の提出について

今年に入って、1月もしくは2月に部活動や体育時のケガで医療機関を受診した人は請求書類を提出してください。まだ書類を提出していない生徒は保健室まで提出に来てください。※受診日から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。

お待ちしております



## 春休み期間中の応急手当について

春休み期間中、部活動などによるケガについて、基本的には顧問の先生への対応となります。スポーツ振興センターの申請用紙も顧問の先生からもらうことが出来ます。また、ケガ等により学校生活に影響が出る場合は新年度の担任の先生に申し出て下さい。



## 球技大会が行われています

3月18日から球技大会が行われています。ケガをしないように各自でしっかりと準備をしましょう。また、過去にケガをしたことのある人は、サポーターやテーピングなどを使用してケガを悪化させないようにしましょう。

### 使いすぎ症候群に注意

痛みがあるときは、無理せずに休もう



出血のあるけが



『おさえて』保健室へ

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

