



保健室からのお知らせ



石川県立金沢西高等学校保健室

発行 令和 元年 7月

今年も暑い夏がやってきました。夏休みは、少し時間に余裕ができると思います。この期間に、勉強の復習や部活動に励むなど有意義に過ごしてほしいと思います。また、気温の高い日が続きます。生活リズムを乱さず、体調を整えて熱中症や夏バテを予防しましょう。

さて、4月からの定期健康診断が一段落しました。健康診断の結果から、受診のお知らせを配付された人は、夏休みを利用して専門医等による診断や治療を受けてください。受診が終わった人は治療報告書を保健室に提出してください。よろしくお祈いします。



尿検査は一次検査の結果です。二次検査対象者には結果を配布済みです。

～全校生徒の歯・視力の治療勧告者～

* 視力 1.0未満・・・50.0%

* 歯科要受診・・・20.5%

提出締め切り日【8月末】

「歯」と「目」どちらも生涯大切にしていきたいですね。受診のお知らせを受け取り、まだ受診していない人は病院へ行きましょう。

☆スクールカウンセラーについて☆

今年度も村田先生がいらしています。生徒又は保護者でも相談に応じますので、気軽に保健室・相談室で申し込んでください。

場所：相談室（保健室横）

在室時間：毎週水・木・金の午後

日本スポーツ振興センターのお知らせ（学校でケガをしていますか？）

夏季休業中の補習や部活動（登下校も含む）などの際に、熱中症や怪我で負傷して医療機関を受診し、月の医療費総額が窓口負担で1,500円以上かかった場合は災害給付の対象となります。また、県外での試合や合宿中に発生した災害についても給付対象となります。

制度を利用する際は、申請が必要です。申請のための書類は保健室にあるので、忘れずに申し出てください。

※市町役所の医療費助成を利用した場合は必ずその旨を保健室に申告してください。

～頑張る西高生へ～

保健室では、4月に比べると寝不足や気温の変化によって体調を崩す生徒が増えました。

これからの猛暑、そして長い受験期間を乗り切るためには生活リズムを整え、バランスよく栄養を取り、適度な睡眠・休養をとることが大切です。夏休みだからといって、生活習慣が変わらないように注意して過ごしてくださいね。

令和最初の夏。みなさんが楽しく充実した夏を過ごし、2学期には元気な姿を見せてくれることを願っています。



この夏

結果を出したい君！

