

ほけんだより

保健室の勝田（カツダ）です。今年度も
どうぞよろしくお願いいたします。

石川県立大学保健室 2024.5.7.



(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用), Moodle にも載っています)

新年度が始まって、約1か月が過ぎましたね。みなさん、体調はいかがですか？GW中、少しリフレッシュできましたか？この時期は、新しい環境の緊張から、体も心もちょうど疲れが出る頃でもあります。ちょっと疲れたかなあ〜と感じたら、しっかり睡眠をとる、ゆっくりお風呂につかる等、体も心もリラックスを心がけて過ごしましょう。



◆◆ 健康診断の再検査と、健康診断証明書についてのお知らせ ◆◆

未検査の人、再検査の人 検査受けましたか？まだの人は早めに保健室へ！

◎ 再検査対象者 (未検査の人：内科・レントゲンは喜多内科で受診)

- ★検尿 → 一つでも疑陽性 (±) または陽性 (+) の人
- ★血圧 → 収縮期の血圧 (最大血圧・最高血圧) 140以上の人
拡張期の血圧 (最小血圧・最低血圧) 90以上の人
- ★視力 → 両眼とも0.1以下 (矯正視力でも) の人

保健室で検査を
しますので、必ず来
てください。

遅くとも**5/17**
頃までに！



※ 再検査を受けていないと、今年度の健康診断証明書が出せません。早めに済ませてください。
再検査の必要のない人は、健康診断証明書が発行可能です。

♡♡ 相談室からのお知らせ ♡♡

石川県立大学では、週2~3日、カウンセラーの方がいらっしゃいます。困ったこと、悩んでいること、ちょっと聞いてほしい、話したいこと・・・等々、何でもOK！一人で抱え込まず、ぜひ相談室へ！

◎ 3人のカウンセラーさんが相談に応じます。

井元加奈先生 (臨床心理士、公認心理師)、**坂上千種**先生 (公認心理師)、**吉本真悟**先生 (公認心理師)

◎ 相談できる日時は、『**相談日のカレンダー**』 (校内に掲示、Moodle にも掲載) で確認してください。

♡ 相談を希望する場合は・・・



①保健室で予約をする *基本予約制です

- ・保健室に来室 ・保健室に電話 227-7415 ・保健室にメール hoken@ishikawa-pu.ac.jp
- いずれかの方法で予約してください。

② 相談日に来て、相談室のドアに相談中のカードがかかっていないときは、相談室のドアをノックしてみてください (または保健室 勝田までお声かけください)。 その時間帯に予約が入っていない場合は相談が可能です。

♡ 急ぐ相談の時は、臨時に来校していただけます。遠慮なく保健室に連絡してください。

♡ 学校生活、人間関係、ストレス等々、「なんか疲れた」「気持ちがモヤモヤする」「誰かに聞いてほしい」・・・そんな時は迷わず利用してください。うまく話をする自信がなくても大丈夫です。カウンセラーはあなたの話を聴いて、どうしたらよいか一緒に考える専門の人なので気軽に利用してください。