

ほけんだより NO.1

2026.5.20

石川県立大学保健室

(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)

保健室を担当する座主 真知子(ぎす まちこ)と申します。
学生さんにとって利用しやすい保健室を目指しています。どうぞよろしく願いいたします。



新年度が始まって、ゴールデンウィークも過ぎ、そろそろ疲れが出てきていませんか？この時期、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、体と心のリラックスを心がけましょう。

◆◆ 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 検査は受けましたか？まだの人は早めに保健室へ！

◎ 再検査対象者

- ★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月中** に！



※ 健康診断を受けていない人は、各自医療機関で自費で健康診断を受けていただくこととなります。その場合、事前に保健室まで健康診断票をとりに来てください。

不明な点がありましたら遠慮なく保健室までお問い合わせください。

※ 再検査の対象の人は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。

また、再検査結果が健康診断書証明書に反映されるまでには1日以上を要しますので、早めに検査を済ませ、健康診断書証明書は余裕をもって発行手続きをしましょう。

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1~2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こと、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!

◎ 2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)

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 *原則予約制です(緊急時は申し出てください)

・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。



♡ 学校生活、人間関係、自分の性格、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引き出し、どうしたらよいか一緒に考える専門家なので気軽に利用してください。