健康診断証明書の発行と期限

健康診断証明書の発行

☑ R5 年度の定期健康診断を受診
☑ 再検査や未検査の項目がない

該当する学生が

定期健康診断受診後14日以降に
証明証自動発行機にて発行できます。

※上記をみたしても証明書発行の対象にならない場合や、自動発行ができない場合があります。詳しくは保健管理センターにお問い合わせください。

R5 年度発行期限

令和6年 3 月 25 日（月）
で発行終了となります。
以降、年度を遡っての発行はできません。

別途書式の診断書

保健管理センターおよび南分室で発行することができますが、当日発行はできない場合があります。また、項目によっては発行できない場合がありますので、事前に保健管理センターに相談や予約をしてください。

令和６年２月　金沢大学保健管理センター

災害、事件、事故を経験したときのストレス緩和

このたび能登地方を震源とする大規模な地震が発生し、不安を感じておられる方も多いと思います。
このような災害、事件、事故を経験したときのストレスを緩和するために、情報提供をさせていただきます

このような症状はありませんか？

- □ 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。
- □ 感情が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。
- □ 食欲がおちる。
- □ 疲れやすく、からだがだるい。
- □ 災害の体験に関連した内容の不快な夢を見る。
- □ 以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- □ 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- □ 涙が止まらない。
- □ 以前に比べてイライラして、怒りっぽくなる。
- □ なんとなく落ち着かない。
- □ 強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。

このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。
ひどいショックを受けたとき
“誰にでも起こりうる正常な反応”です。
決して無理をしないで、受け止めてあげましょう

1人で抱え込まず相談しよう！

相談窓口

金沢大学では
災害等における「こころのケア」を目的とした
支援チーム「KEYPAT」を立ち上げました。

こころの専門家が本学の学生・留学生，
児童・生徒，教職員，保護者・家族等
に対する支援を行います。

相談したい方は以下にメールをお送りください。
mail: keypat-info@ml.kanazawa-u.ac.jp