

保健室の利用ルール

保健室を利用するときは、次の授業の先生や友達に言ってから来るようにしてください。

・保健室は基本的に1時間の休養です。それ以上の体調不良は早退になります。早退は基本的に「保護者のお迎え」になります。受診が必要になる場合があるため、必ず連絡が取れるように家庭で連絡先を決めておいてください。

・1時間目から保健室で休むことがないように、1日過ごせるかどうかを家の人とよく話し合い、早退が予想される場合は、お迎えに来る人や時間の目安など、あらかじめ家で決めておいてください。

体育の見学は体育の先生に直接申し出ましょう。

・中学のように保健室で体育見学の手続きは取りません。体育の担当の先生に直接申し出ましょう。

・体育の時間に保健室にいると授業欠席になってしまうので、なるべく見学をしましょう。

・体育を休む時は担当の先生に申し出てから保健室に来てください。

体育着・ジャージは体育の先生に借りてください。保健室で貸出していません。

・保健室で衣類の貸し出しは行っていません。体育着を忘れた場合は体育の先生に借ります。

・雨の日の着替えやタオルの用意は、各自で行ってください。

保健室では飲み薬・塗り薬はありません※アレルギー対策です。

・保健室では飲み薬、塗り薬を用意できません。予期せぬアレルギーを防ぐためです。

・片頭痛、月経痛、腹痛、じんましん、抗アレルギー薬など自分が必要な薬は自分で用意して、荷物に必ず入れてください。薬がないために早退したり、痛みやかゆみをこらえて授業を受けることになります。

早退は担任の先生に申し出ましょう。早退できるかは担任の先生が決めます。

・早退は「担任の先生」（不在の時は副担任の先生や学年の先生）が決めます。

・早退したい時は担任の先生の所へ行きましょう。

・高校は授業を欠席すると「欠課」になります。保健室にいる時間も「欠課」になります。「授業へ出ていないと出席にならない」ことを覚えておきましょう。簡単に休むと成績や進級にも影響があります。

・休んだ授業の内容は、「友達に聞く、先生に聞きに行く」など自分から内容を補足する対応が必要になります。

テストは大事です。「試験当日」に体調を整える練習です。

・「テストを受ける体調を整える」こともテスト準備のひとつです。テストは日が決められているため「その日」に合わせることを学びましょう。部活動の大会や検定も同じです。高校卒業後の就職・進学を見据えて、自分の身体をマネジメントする3年間を過ごしましょう。

