

保健室を利用するときは、授業の先生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。

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。

体操着・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。体操着を忘れた場合は体育の先生に借りましょう。

雨の日の着替えや予備の用意は、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。市販薬でも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、辛い思いをすることがあります。

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）が決めます。
- ・中学校と違って、早退したい時は担任の先生の所へ行きましょう。帰る前に保健室へ申し出る必要もありません。保護者の迎えや電車・バスを待つために保健室で待機することはできます。
- ・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。途中から授業へ戻ることもでき、その時間によっては出席扱いになりますが、授業内容を全部聞けたわけではないので「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」こともテスト準備です。テストは日が決められており「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。遅刻・早退・欠席・欠課は進級、就職や進学でも大事な要素となっています。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。