

ご入学おめでとうございます。高校の3年間は、人生の中で「心」が最も成長する大切な時期です。苦手なことや嫌なことから避けることをしないで、悩み考えることが自分の「力」になります。多いに悩み考え、豊かな「心」を育ててください。

【1】健康管理

自分で管理できるような生活リズムをつくる！

- 朝食 必ず食べてくること
昼食 弁当持参を勧めます
夕食 ダイエットなどしないで、しっかり食べること
高校生の1日の摂取カロリーは 2400kcal が目安です。
就寝時間 日付が変わらないうちに寝ること（12時までには!!）
スマートフォン・パソコンを夜遅くまで使用しないように…「けじめ」を持って使うようにしましょう



【2】保健室利用について

- 応急処置 緊急の場合は時間を問いません
体調不良 緊急性のない場合は「休憩時間」「昼時間」利用のこと
体調不良にて保健室で休養する場合、基本は1時間ですが、状況に応じて最大2時間までとします
体調が回復しない場合は「早退」手続きをとります

☆保健室では薬の投与はできません

☆生理用品は各自で予備を持ってくること…保健室には置いておりません

【3】早退について

体調不良のためやむなく早退する場合は、必ず保健室にて手続きをすること

【4】体育見学について

体調不良にて体育の見学をする場合には

- ① 体操服に着替える
- ② 筆記用具を持って、保健室で見学用紙に記入し、許可印をもらう
- ③ 授業に参加し、見学する



【5】日本スポーツ振興センター

学校の管理下は対象になります

- ・通常の（いつもの）登下校時の事故
- ・学校内での事故
- ・クラブ活動での事故
- ・その他の課外活動（学校が認めたもの）

◇自己申請してください・・・自分で記入する書類がありますので保健室に来てください

【6】健康相談

悩み事や困りごとがあれば、体のことだけでなくもどうぞ声をかけてください