

5 心身の健康について

(1) 日常生活における留意点

ア 規則正しい生活をしましょう。

夜ふかしや、不規則な生活は心身に変調をきたします。生活プランをたて、見通しをもった生活をさせてください。

イ バランスの良い食事をとりましょう。

ぎりぎりに起きて朝食を食べずに登校したり、食事の代わりに糖分の多いお菓子を食べる場合がみられますが、これでは教育活動に支障をきたします。高校の3年間は基礎体力をつくるとても大切な時期です。健康な心身づくりのためにも、栄養バランスのよい食生活を心がけなければなりません。昼食はできるだけお弁当を持参させてください。

(2) 保健室の利用

保健室は、生徒が学校生活を楽しく豊かに過ごせるように、学校における健康センターとして『健康診断・健康相談・保健指導・救急処置等を行う』（学校保健安全法第7条）ために設置されています。保健室の救急処置とは、「医療機関に行くまで、また行く必要のない範囲」の応急手当に限られていますので、継続的な処置は行いません。保健室には二人の養護教諭がおりますので、気軽にご相談ください。

ア 学校内で急に発病、ケガをした場合、保健室で応急処置をする一方、状況によっては、病院で診察を受けることもあります。頭痛、腹痛などは休養させて様子を見ますが、回復しないときは、早退させることもあります。原則として投薬はいたしませんのでご了解ください。

イ 新入生に対し、入学後に内科検診、歯科検診と胸部X線・心電図検査、尿検査、身体計測等を実施します。必要に応じて精密検査や治療のご連絡をさせていただきますので、すみやかに受診していただき、その結果について報告くださるようご協力ください。

（３）日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下（授業中、休み時間や放課後、学校行事中、登下校中、部活動中など）で発生した事故について、医療費や障害見舞金などが給付されます。ただし、初診から治癒するまでにかかった医療費の総計（実費）が 5,000 円（健康保険証利用の場合本人負担 1,500 円）以上の場合は、対象となります。手続きは学校で行いますので、保健室まで申し出てください。

（４）感染症について

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にかかった場合は、集団への感染を防ぐため出席停止となります（学校保健安全法第 19 条）。医師から感染症と診断されたら、すみやかに学校まで連絡してください。

（５）相談室の利用

高校生活 3 年間の中で、時には、勉強のこと、進路のこと、部活動のこと、友達関係のこと、家族のこと…など困ったり、悩んだりすることがあるかもしれません。また、これといった悩みはないのに、なんとなく元気が出ない、人と関わりたくないなど気持ちがふさいでしまうこともあるかもしれません。本校には、このような様々な相談に応じる教育相談担当の先生や、臨床心理士の資格を持つスクールカウンセラーの先生がいます。

困ったとき、悩みがあるときは、一人で考え込まず気軽に相談してみてください。スクールカウンセラーへの相談を希望する場合は、担任、保健室の先生、または部活動の顧問など、どの先生でもかまいませんので、連絡してください。

また、保護者の皆様からの相談もお伺いしております。