

立教英國学院での過ごし方

Boarding Handbook

12-04-2016

朝から晩まで1日中生活を共にし、1年のはば3分の2を英国のCountrysideで過ごす——よく考えてみるとこれはかなり特別なことです。

小学生から高校生まで100人以上の人間が気持ち良く生活していくために出来上がって来た知恵、ルールは、守らなければならないでしょう。わがままは小さな家族の中では受け入れられるかもしれません、100人を越す大家族の中での生活では成り立ちません。

ここで育まれていくものは何でしょう？恐らく君たちのご両親がこの立教英國学院を選んだ最大の理由がそこにあるのではないでしょうか？

1. 学習や生活に前向きに取り組む姿勢を身につける。
2. 他者を思いやる気持ちを育てる。
3. マナー・身だしなみ、ことば遣いなど生活の基本を身につける。

こうした態度や姿勢が自然に身についていくことこそ、立教の大家族生活の醍醐味です。どんなことでも素晴らしいことを得るにはそれなりの努力や苦労が必要です。私達はともすると目前の楽しみや娯楽に心を奪われがちでこのような努力や苦労というのは一人ではなかなかなし得がたいものですが、たくさんの友達や先生方と一緒にあれば自然に、そして心がけ次第では楽しみながらこれをなし得ることが出来るわけです。

皆さんもよく耳にするでしょうが、現在地球規模のこの世界ではいろいろな意味で歪みが出てきています。後10年、20年すると君たちもその世界に社会人としてデビューするわけですが、その時自分に誇りを持っていられることが、強く逞しくそして幸せに生きていく原動力になることだと思います。

本校で身につけることの出来るこの3つのことがきっと君たち一人一人に豊かな誇りを与えてくれることを信じてやみません。

学年・クラス	番号	名前
--------	----	----

一日のスケジュール

◆月～木

7 : 0 0 起床
7 : 2 0 ラジオ体操
7 : 3 0 朝食
8 : 1 0 札拝
8 : 4 5 授業開始／授業 (50分 2時間)
10 : 3 5 ブレイク
10 : 5 0 授業 (50分 2時間)
12 : 5 0 昼食
1 : 5 5 午後授業開始／授業 (50分 2時間)
3 : 4 5 ブレイク、クラブ活動等、自由時間
6 : 0 0 夕食
7 : 0 0 H. R. 教室清掃
7 : 3 0 自習 (第7校時の授業がある場合は7:30～8:20)
8 : 2 0 ブレイク
8 : 4 0 自習 (第8校時の授業がある場合は8:40～9:30)
この後、各学年の就寝時間に合わせて就寝

◆ 金 午前中は月～木と同じ。ただし、札拝前に中庭に集合 (8:10集合完了) してから入堂 午後は下記の通り。

2 : 0 0 中庭に集合
このあと、各種目に別れてフライデースポーツ
3 : 3 0 ブレイク
フライデースポーツ終了後は夕食まで自由
ドミトリへの入室可能。ただし、ドミトリ内でごろごろしないこと。
自由シャワー (夕食前まで)
6 : 0 0 夕食 このあとは木曜日までと同じ

◆ 土 午前中は月～木の時間帯と同じ 午後は下記の通り。

昼食後 靴みがき、その後は、クラブ活動等、自由時間
6 : 0 0 夕食
7 : 0 0 H. R. 教室清掃
8 : 2 0 ブレイク
8 : 5 0 自習 この後、各学年の就寝時間に合わせて就寝
15 : 0 0 - 16 : 3 0 Cranleigh 外出

◆ 日

8 : 0 0 起床
8 : 2 0 朝食
9 : 4 5 中庭集合
10 : 0 0 主日札拝 札拝後、全校清掃 (美化委員の指示に従う)
12 : 1 0 昼食 昼食後は、クラブ活動等、自由時間
6 : 0 0 夕食
7 : 0 0 H. R.
7 : 3 0 自習
8 : 2 0 ブレイク
8 : 5 0 自習 この後、各学年の就寝時間に合わせて就寝

《 学校生活において必要となる持参品リスト 》

〈 衣類 〉

◆制服

チェック欄	用意するもの	目安となる数	備考
	ブレザー	1	紺色、ダブルのブレザー。手に入りにくい場合は、シングルのもので構わない。本校生の校章をブレザーの左胸ポケットの上につける。(校章は入学時に校長から手渡される)
	スラックス (男子)	2本	制服用グレー無地のスラックス。シンプルな形のもの。できるだけ洗濯機で洗濯が可能なもの。
	スカート (女子)	2着	制服用グレー無地のスカート。シンプルな形で短すぎないもの。できるだけ洗濯機で洗濯が可能なもの。
	ワイシャツ	8着	白又はライトブルーのワイシャツ。 8着のうち、白を1着は用意しておくこと(始業式、卒業式などの時には、必ず白ワイシャツを着用するため)。
	ネクタイ	2本	入寮時に配布します。
	靴下	8足	フォーマルな場にふさわしいソックス。無地で、色は白、グレー又は紺。女子はハイソックスをソックスの代わりに着用してもよい。スポーツ用アンクルソックスは不可。
	タイツ (女子)	最低 1足	スクールコンサート等で着用するため、黒タイツを最低1足用意しておくこと。また、冬季はソックスの代わりにタイツ(無地で黒か肌色)を着用しても良い。
	靴	2足	表革製、黒の短靴。一日毎交互に着用すること。
	防寒具	2着	Vネックのセーター・ベスト・カーディガンを、寒さに応じブレザーの下に着用する。無地で紺、グレー、又は黒。できるだけ校内の洗濯機で洗濯が可能なものを用意すること。 又は任意のコートを屋外で着用してもよい。
	体操服	一	体育の授業、また、部活動などに使用するもの。特に指定しないが、運動に適したもの。体育の授業は週に3~4回、金曜日にフライデースポーツが行われる。

◆普段着

- 季節に合わせて任意に、2組程度用意する。ただし、生徒としてふさわしい服を選ぶこと。
- 学校生活の中では、授業のある6時間目までは制服で過ごす。放課後、また夜に授業のない場合、週末の午後は私服で過ごすことができる。
実情として、高校生は夜に授業が入ることがあるので、制服で過ごす時間が多い。
- 1学期のハーフターム、1学期終業後の1週間、3学期終業後の1週間にはホームステイの機会がある。ホームステイを予定している場合は、普段着を用意しておくこと。
- 1学期にはウィンブルドンのテニス観戦へ、私服で外出する。

◆その他、寮生活で必要となる衣類

チェック欄	用意するもの	目安となる数	備考
	下着	8組	アンダーシャツとアンダーパンツ
	パジャマ	2組	
	ガウン	1着	シャワーの時間、就寝準備の時間等、ドミトリーから出る時に着用する。別紙『入学準備についての Q&A』も参照して下さい。
	ベッドルーム用スリッパ	1足	
	作業用手袋	1対	オープンデイ活動・球技大会で使用
	運動用シューズ(屋外用)	1足	ジョギング用など
	体育館用シューズ(屋内用)	1足	バスケットボール用など、体育館の床を傷めない物
	サッカースパイク(男子のみ)	1足	2学期の授業でサッカーが行われます。
	スポーツ用ソックス	8足	体育の授業、部活動用として制服用とは別に用意すること。
	水着・ゴーグル	各1	スポーツによる負傷の回復期にも使うので、必ず持参すること。 小学生は毎週1回、水泳の授業がある。

〈 衣類の記名・洗濯についての注意事項 〉

- 必ず全ての持ち物に、ローマ字で記名して下さい。無記名の物の紛失については責任を負いません。
- 全ての衣類に、学校から送付されるローマ字のネームテープを縫い付けて下さい。ネームテープは、ミシン刺繡で記名するタイプのものです。学校で発注し、出来上がり次第、郵送します。ネームテープ代は、入寮後個人口座から返済となります。(24doz. で£9-00程度です。)

[ネームテープを縫い付ける場所]

上着、シャツ類 ネック後内側

パンツ類 前右上側

靴下 上部内側

スラックス類 上部内側

3. 洗濯は、週に1回、クリーニング・レディーズが洗濯してくれます。生徒は洗濯かごに洗濯ものを入れて出し、クリーニング・レディーズが洗濯機で洗濯し、全ての衣類を乾燥機にかけて乾かし、返却します。

4. 水洗いできる新しい色物の衣類は、脱色して他の衣類にしみを作ることがあるので、充分水洗いした上で、持参して下さい。(例: ジーンズ、濃い色のTシャツなど)

5. 衣類は出来るだけイージーケアのもの(乾燥機を使用しても縮まないもの)を持参して下さい。コットン 100% やウール 100% はできるだけ避けて下さい。

6. コートやブレザーなどは、ドライクリーニングに出すことができます。しばしば洗濯を要する衣類は合織にして、洗濯に出せるようにすることをお勧めします。

7. 寮内にはアイロンが設置されています。

〈 生活用品（目安となる数を記載） 〉

チェック欄	用意するもの	目安となる数	備考
	バスタオル	1枚	洗濯したときに色のないもの
	ハンドタオル	1枚	
	トイレット用具	一	クシ、ブラシ、歯ブラシ、歯磨き粉、歯磨き用コップ、石鹼、髭剃り(高学年男子)、シャンプーなど（一式）
	シャワー用具を入れるバスケット	1つ	縦25cm×横20cm×高さ10cm程度のもの
	靴磨き用具	1つ	土曜日の午後に、靴磨きの時間があります。
	洗濯袋	1つ	洗濯物を入れる袋で、大きさは約60cm×90cm程度、口は紐で綴じるもの。
	洗濯ネット	2枚以上	45cm×45cm
	傘	1本	
	ネームテープ	予備10枚	
	裁縫道具	一	

〈 生活用品の注意事項 〉

- 飲食物の校内への持ち込みは禁じております。保護者からの送付などもご遠慮下さい。
 - 毎週土曜日にスクールショップが開かれます。ここで、シャンプー、ティッシュペーパー等の生活必需品や文房具が購入できます。また決められた金額内で、おやつを購入することができます。おやつは校内で購入できるものに限られています。
 - 携帯電話はクラス担任に預け保管してもらって下さい。別紙『学校でのデジタル機器利用について』を参照して下さい。
 - 必要な場合にはドライヤー等電気機器は持参してもかまいませんが、イギリスの電圧240V対応のものを用意して下さい。なお、日本製の機器ですとイギリスの差込用アダプターが必要になります。
電圧・耐久性の関係上、ドライヤー等電気機器は、入寮日の前に英国に到着しているのであれば、英国内で入手することをお勧めします。ドライヤーや髭剃りといった生活用電気機器は、薬局や電化製品店で買うことができます。
- (参考) 薬局…BOOTS、SUPERDRUGなど
電化製品店…CURRYSなど
- 必ず全ての持ち物に、ローマ字で記名して下さい。無記名の物の紛失については責任を負いません。
 - 装飾品や化粧品、香水といったものは持ち込まないで下さい。

〈 教材について 〉

チェック欄	持参するもの	高等部	中学部	小学部	備考
	文房具	○	○	○	鉛筆・シャープペン・ボールペン・色鉛筆・消しゴム・はさみ・三角定規・30cm の定規・コンパス・分度器・鉛筆削り・ホチキス・ノートなど
	リコーダー		○	○	手持ちのものがあれば、持参すること
	裁縫道具			○	

◆辞典

チェック欄	持参する辞書	高	中	小	備考
	国語辞典・漢和辞典	○	○		電子辞書でも可
	古語辞典	○			電子辞書でも可
	英和辞典・和英辞典	○	○		電子辞書でも可

〔小学部〕学校で用意しておりますので、個人用のものを持参する必要はありません。

◆教科書

〔小学部・中学部〕

別紙使用教科書出版社一覧をご確認の上、同じ教科書をすでに配布されている場合は必ず持参して下さい。本校で使用している教科書と異なる場合は配布致します。(渡航前に海外子女教育振興財団で入手することもできます。)

〔高等部〕

本校にて配布致します。

注意事項

—— 時間を守り、あいさつをして、お互いに気持ち良く生活できるよう心掛けましょう。——

持ち物について

- ◎全ての持ち物に必ず記名する。自分の持ち物は自分で管理する意識を持つ。
- ◎菓子、お金の所持は厳禁。(担任に預けること。)
その他、貴重品は担任に預ける。

校内では・・・

1. 芝生に入らない。
2. 中庭でボール遊びをしない。
3. 池の柵は乗り越えない。
4. 新館前の、木の板で囲んである所には近づかない。危険！
5. 特別教室には用事のない限り入らない。
6. 教室／ドミトリーのロッカーの上には物を置かない。
7. 必要のない電気は消す。
8. 校内のベンチは勝手に動かさない。
9. 教員住宅（サウスハウス／ロッジ）には近づかない。
10. 体育館を使用する際には、入口ロビーで外履きから体育館シューズに必ず履き替えること。
11. 陸上競技場のトラックには泥を入れない。又、スパイク、泥のついた靴で入らない。
12. 教室棟では、電子ゲームはしない。
13. チャペルをクワイエットルームとして使用することができる。使用するときは、先生からカギを受け取ること。
自分一人の時間を過ごすための場所なので、複数では使用しない。
14. 教員打ち合わせ中は、教員室へは入らない。
15. ブラインドは、生徒だけで勝手に開け閉めしない。

寮では・・・

《ドミトリーでの自由時間》 月～木 6時間目終了後

金 午後3時30分以降

土・日 昼食終了後

1. 他人のドミトリーへの入室は厳禁。
2. 就寝、起床時刻を守る。(起床時刻前に起き出してはならない。)
3. 宿直の先生が戸締まりをしたドアは、緊急時以外無断で開けてはならない。
4. ドミトリーを出る際にはガウンを着る。(なければ買うこと。ジャージはガウンの代用とはならない。)
5. ドミトリー内は常に整理整頓する。
 - ・ベッド、床の上には物を置かない、掛けない。(洗濯袋はベッドに掛けてもよい。)
 - ・替えの革靴とスリッパはベッドの下に置いててもよいが他の靴は靴箱かロッカーにしまう。
 - ・サイドチェアの上、窓枠には物は置いてはいけない。
(ただし、時計・メガネは寝る前にははずして置いててもよい。)
 - ・洗濯袋、ロッカーの引き出し、靴の片付けに注意をし、部屋の中の整理整頓に努め、深夜の避難経路の確保をすること。
6. 焦げてしまうので、ヘアアイロンをカーペットやベッドの上にはおかない。
7. 就寝時刻の早い生徒、具合が悪くて休んでいる生徒がいることを常に考えて、自分の就寝時刻前でもドアの開け閉め、階段の昇降を静かに。大声で話をしない。
8. 就寝後に、携帯音楽プレイヤーは聞かない。菓子を食べない。
9. 乗馬靴、汚れた運動靴で寮の中に入ることは厳禁。
10. 乗馬靴は指定の場所へ置くこと。

- 1 1. サッカーシューズ、外用の運動靴は各建物の靴箱に入れる。
(体育館シューズを部屋のロッカーに入れる時は、必ず袋に入れてしまうこと。)
- 1 2. 土足厳禁のドミトリーはドミトリーに入る際に靴を靴箱にしまうこと。
- 1 3. コモンルームでは低学年の生徒も使いやすいような雰囲気づくりに努める。また、コモンルームを退出する際には、ソファーを元の場所に戻すなど、きちんと片付けること。
- 1 4. ドミトリーは休む場所であり、ドミトリーでの勉強は原則として禁止する。
〔ただし、就寝準備が終わり、かつ、就寝時刻までに時間がある時に限り、単語帳等を見てもかまわない。そのために就寝時刻に遅れたり、就寝後に見ていたりするようなことがあれば、単語帳等のドミトリーへのもちこみを全校禁止とする。(現在生徒会と検討中)〕
- 1 5. ドミトリーには一人一つずつ貴重品を保管するための金庫が設置されている。
(パスポート、チケット、現金、携帯電話等は担任の先生に預けること)
金庫の場所を移動しない。また、いかなる理由があっても、他人の金庫を開けてはいけない。鍵を紛失した場合は新しい鍵の購入費、暗証番号を忘れたり不適切な使用により金庫の開放ができなくなった場合は新しい金庫購入費を、支払うものとする。教室棟のロッカーにも鍵をかけることができる。(鍵は実費)
金庫、ロッカーを貴重品の保管以外に不適切に使用している可能性のある場合には、本人立会いの下開いてもらうこともある。

ドミトリーの整理整頓の際には、クリーニングレディースの掃除の邪魔とならないよう気を配ることを常に意識しておく。

シャワー・トイレでは・・・

1. シャワー表で決められたとおりに入る。
(特別な理由がある場合には、日直または宿直の先生に許可をとって時間外に浴びられるが、就寝時刻を守ること。)
2. 洗髪の後の始末をきちんと行う。(排水口によく詰まるので)
3. トイレットペーパーが落ちていたら必ず捨てておく。トイレは清潔に。
4. トイレがつまつた時は、必ず先生に報告する。
5. 寮内及び部屋についている流し台の周りには、自分の洗面道具等を出しておかない。
6. トイレのシンクに絵の具・ペンキ・墨汁などを流さない。
7. シャワー後、使ったタオルはきちんととかごに入れる。
8. タオルのキープはしないこと。

基本的なマナー・身だしなみ

1. どんな場所でも靴を引きずらない。食べ歩きをしない。
2. ポケットに手をつっこんで歩かない。
3. 制服は着崩さない。ワイシャツの裾を出さない。ネクタイはきちんとしめる。靴はいつもきれいに磨いておく。
4. 装身具(ピアス、指輪、ブレスレット、ネックレス等)は一切着用しない。
(女子はスタッフ《穴をふさがないようにする為のもので直径2mm程度のゴールド、シルバー又は透明のもの》のものをそれぞれの耳たぶに1つのみ認めるが体育の時間は必ずはずすこと)
5. 香水、色のついたマニキュア等、化粧はしない。
6. 髪はすっきりと整えて、奇抜な髪型はしない。毛染めは厳禁。
7. 鼻をすすらない。
8. 来客に会った時は、あいさつを忘れずに。軽く会釈。
9. 道は互いに譲り合い、ドアは手で開け、後の人のために押させていてあげる。
特に来客、目上の人に道をあける。
10. 建物の中では走らない。
11. 靴みがきは建物の中ではしない。
12. テーブルマナーを守る。(別ページ参照)

その他

1. 自由時間に学校の公衆電話から電話をかけることができる。希望者は、テレホンカードを所持することができる。
2. ロッジの前の国道 A281 は危険なので、校門の外には絶対に出ない。
3. ゴミは分別し、定められた時間に捨てる。
4. 特別教室等カギのかかっている場所を使うときは必ず先生に届け出てカギを借りる。
5. 14 番教室のテレビは授業用であるので、放課後には使用しないこと。
6. 私服の着用は6限目の授業終了後から可とする。ただし夜に授業があるときは制服に着替えること。(授業中は必ず制服を着用)
7. 日曜日は朝食～昼食終了後までブレザー着用とする。
8. 森へ散歩する時は、必ず日直の先生に報告する。(出発時間、メンバー、どの方向に行くか、帰校時間) ただし、理科棟の裏の森には絶対に行かないこと。夜は暗い所へ行かない。
9. ラジオ体操、食事、礼拝、授業等の時間をきちんと守り、遅刻をしないこと。
10. 食事中、礼拝中、授業中等にむやみにトイレに行かないこと。
11. 帰宅時に買い物を友達に頼んだりしないこと。
12. 集団生活をおくるにあたり、皆が気持ちよく暮らすために、自分がどのようにふるまうべきか考えること。特に、特定の男女が二人きりで会ったり、他の生徒が入りにくいような雰囲気をつくるようなことはないように。

分からぬことや困ったこと等あった場合は、日直・宿直の先生に聞くこと。

*日直 午前 7 時 00 分～夕食終了時 (日曜は午前 8 時～)

*宿直 夕食終了時～翌朝 7 時 00 分まで (日曜は朝 8 時まで)

その日の日直・宿直の先生方の名前は、教員室に掲示してあります。

先生や友達にも言えない何か困ったことがある場合、校内ではチャプレン (Confessor) に相談することができます。また、下記に連絡して相談することができます。

- Independent Listener Mrs. Hideko Martin 01243-605986
(日本語で相談できます) 07826-474109 (Mobile)
helpfromhideko@outlook.com (E-mail)
- 児童相談センター +81333664152 日本時間 月曜日から金曜日 a.m.9:00-p.m9:00
他 a.m.9:00-p.m.5:00 (12/29-1/3 を除く)
- 24 時間子ども SOS ダイヤル +81120078310

U.K. Childline 0800-1111

- Helpdesk - Social Care 01243-752650 (24hours)
- Ofsted (URN:SCO14681) 08456 404040
- Horsham Office – Children’s Social Care 01403 229900
- West Sussex— Children’s Social Care 01243 642127
- NSPCC 0800 800500
- Kidscape Bullying Helpline 0207 7303300

学校の連絡先は、以下の通り。

address : Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE U.K.

Tel : +44-(0)1403-822107

Fax : +44-(0)1403-822535

e-mail: eikoku@rikkyo.w-sussex.sch.uk

いじめって何だろう

いじめと悪ふざけの違いはどこにあるのでしょうか。

反復継続性、同一集団内、立場が対等ではない、故意である、傍観者がいる。

文部科学省定義によれば、「一定の人間関係のあるものから、心理的・物理的攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」 すなわちいじめを受けている側の気持ちや捉え方が大切だ。

いじめのパターン

暴力・行動によるいじめ

小突く、押す、つねる、たたく、殴る、蹴る

自分の物が隠される、壊される。金品をたかられる。

本で頭をたたく、髪の毛を引っ張る、ほうきや傘でたたく、

遊びと称して、首を絞める。Ipad、ゲーム機が勝手に使われる、隠される。

言葉を使ういじめ

悪口を言う。

チビ、デブ、ばい菌、汚い、臭い、死ね、ウザい、消えろ

侮辱する言葉でからかったり、不適切なあだ名を付けて呼ぶ。笑いものにする。

人と少しでも違うことを大げさに取り上げて、馬鹿にしたり、笑い者にする。

クラスの中で一人を対象にする。

些細な違いを取り上げる。ハンディキャップがある。勉強ができる。勉強ができない。ブレザーの色が一人だけ違う。

悪い噂を流す。

変な雑誌を読んでいるらしい。カンニングをしているらしい。勝手に人のロッカーを開けているらしい。人のものを勝手に使っているらしい。

無視をする。

仲間はずれにする。聞こえないふりをする。

その人の存在を否定する行為が続くために、精神的なダメージが大きい。

Cyber-Bulling ネットいじめ

メール、Line 等を通して、誹謗、中傷、悪い噂を流す、不適切な写真、動画を回観する。

Student complaints procedure 申し立ての手順

困っている時、悩んでいる時、心配している時にはどうすればよいか。

これは、学校生活において、困っている時、悩んでいる時にどのようにすればよいかの手順を示したものです。また、学校に申し立てをする方法について示したものです。

この書類に書かれていることで、わからないことがあれば、担任の先生に聞いて下さい。

何か悩み事があるときにはどうすれば良いの？

あなたのそばにはいつも、親しい友人や先輩がいて、あなたの悩み事を聞いてくれる人がいる事を忘れないで下さい。あなたのクラス担任や先生方は可能な限りいつもあなたの悩み事を聞いて助けてくれます。その他に以下にあげた人達があなたの悩み事を聞いてくれる筈です。

- クラス副担任、両親、保健室の先生、チャプレン、あなたが信頼できる先生
- Mrs. Hideko Martin (インディペンデントリスナー 学校とは関係ない立場であなたの悩み事を聞いてくれる日本人の方です。日本語で相談ができます。電話番号は公衆電話のそばに掲示されています。)

それでも解決できなかつたらどうするの？

ほとんどの悩みごと、心配していることはこのようにあなたが信頼している友人や先生方に話をすることで解決することができます。友人と一緒にあなたが抱えている問題を先生と話すこともできます。しかし、もしされでも満足する解決方法が見つけられなかった場合には、クラスの担任の先生に正式な申し立てをしたいことを伝え、用紙にその内容を書き、担任の先生に渡して下さい。用紙は担任の先生が持っています。

- あなたが書いた内容は校長先生が保管しているファイルに記録されます。
- 提出後2日以内に校長先生よりあなたの書面を受け取り、その内容を検討していることを手紙で通知します。
- その後、校長先生とあなたの問題について話し合いを持つことになります。その際には友人か先生1名に同席してもらうこともできます。
- 校長先生との話し合いの2日後以内にまだ、問題が解決できないならば、チャプレンに相談すること、あるいはMrs. Hideko Martinに相談することもできます。学校であなたと話し合いの機会を持ち、今後についてアドバイスをしてくれます。この時も友人に同席してもらって構いません。

あなたが申し立てをしていることを他の先生方や友人に言う必要は全くありません。

こんなことで困ったり、悩んだり、心配していませんか。

いじめを受けている。友人をつくることができない。理解してもらえない。

友人からからかわれている。不公平に扱われている。上級生が不親切である。

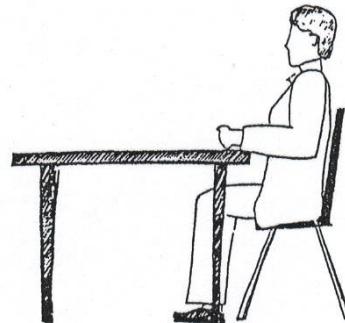
自分の所有物がなくなる。納得できないことがある。など

こんなときにはまず友人や先輩や先生方に話をしてみましょう。一人で悩んでいることはありません。あなたの話を聞いてくれる人が必ずいます。

テーブルマナー

ミス・フォスより伝授の本校のテーブルマナーについて

- 静かに食べることが基本で、話し声が隣のテーブルに聞こえるようではいけない。
- 隣の人が調味料や何か欲しがっていないかどうか気を配っていること。
- 隣の人の前に腕を伸ばして物を取らないで、まわしてもらう。
- 離れている生徒とは話さない。(前、前両隣、両隣と話す。)
- 他のテーブルに話しかけない。他のテーブルから物をとる、回してもらう等はテーブルマスターに断わってから当番が取りに行く。
- テーブルと身体の間は握りこぶし一つ位であること。
- ティー、水は右上、サイドプレイトは左。
- スープを飲む時も背筋をスッと伸ばして。
- 肘をつかないこと。(前腕をテーブルにのせない。)
- 口の中に食べ物が入っている時にはしゃべらない。
- 口の中に食べ物が入っている時に次の一口を食べない。
- 食べ物をティーやミルクなどで流し込まない。
- 周囲の人との食事のスピードを調整してゆくこと。
- 長い髪の毛はきちんと束ねること。
- パンについて
 - ◆ パンは一度に何枚も取らずに、1枚ずつ。
 - ◆ バターを塗る場合パンはサイドプレイト(またはナプキン)に載せたままで塗る。
 - ◆ トースターを使っていいのは朝だけ。
 - ◆ 朝→コーンフレイクを食べ終わってから。昼→サービングが全部終わってテーブルマスターが「どうぞ」と言ってから。
 - 夜→スープを飲み終わってから。
 - ☆ ただし、メインは残さないように。



○食事の配り方・集め方(右図参照)

●テーブルマスター

A, B, C, D 当番生徒

特に、①にお客様がいらっしゃる場合、お客様、大人ファーストの原則

○食事はテーブルマスターの合図で一斉に始める。

(ただし、朝食のコーンフレイクは各自で始めてよい)

○スープ、お茶などズズズ…といった音を出さないで。

○食卓では腕組みをしない。

○食卓では腕まくりをしない。

○口の中に食べ物が残っているのに、モグモグさせながら席を立たない、歩かない。

○当番以外は食卓についた後は、特別の理由なく席を立たない。

○プライベートレッスンに行くときや食事を運ぶときなど、席を立つときは必ずテーブルマスターにことわる。(遅刻をしてきたときも)

○「ごちそうさま」の時、手は膝の上。

○テーブルマスターとして任命された生徒は、朝など、先生が来たら席をゆずる。

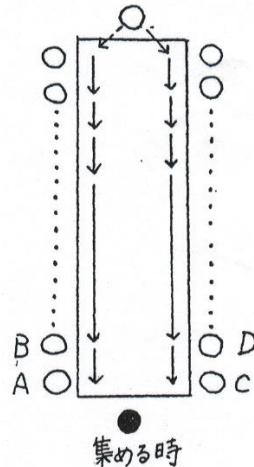
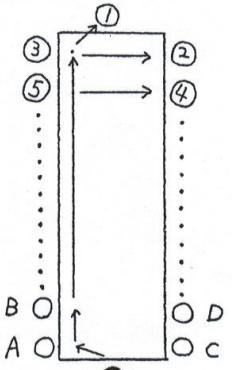
○食堂に入ったら、食事の準備をする。

○食事の席には、勉強道具を持ち込まない。

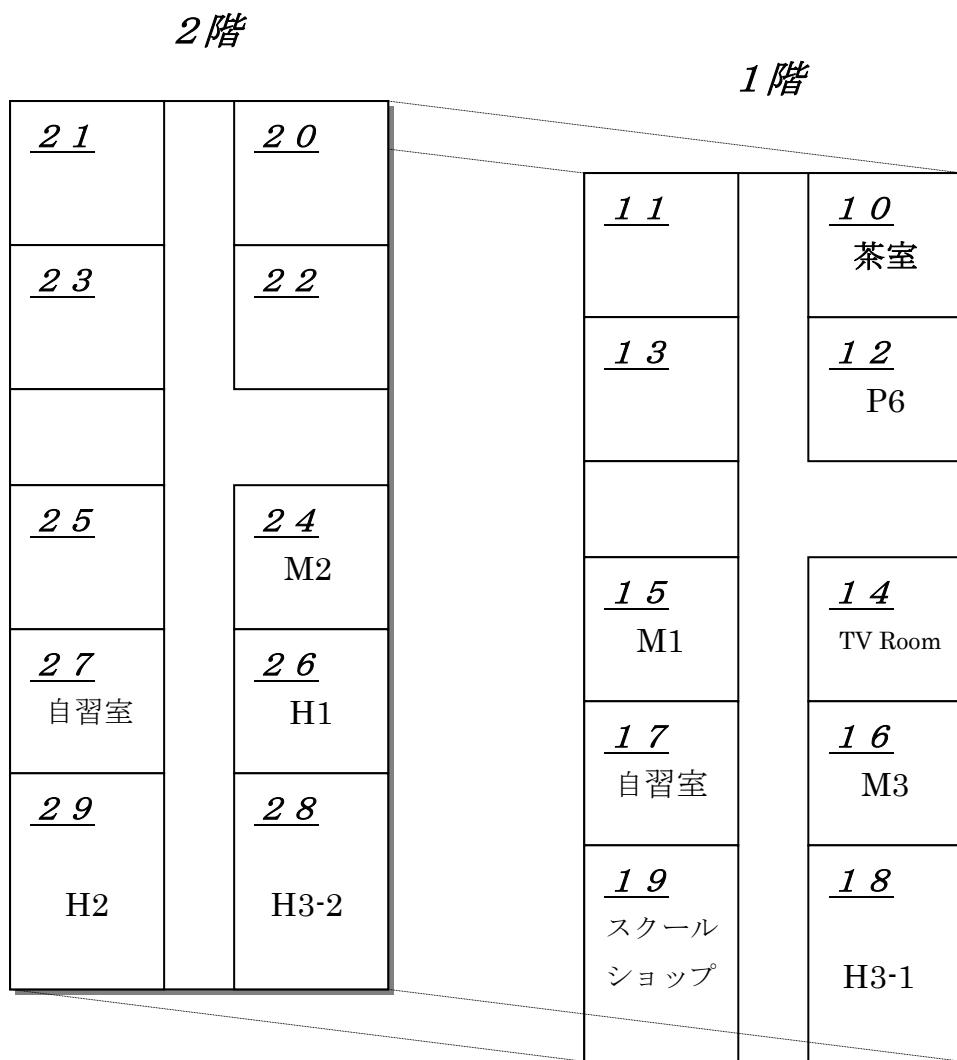
○ペーパーナプキンで鼻はかまない。

○かご、ふきん、ごみを投げない。

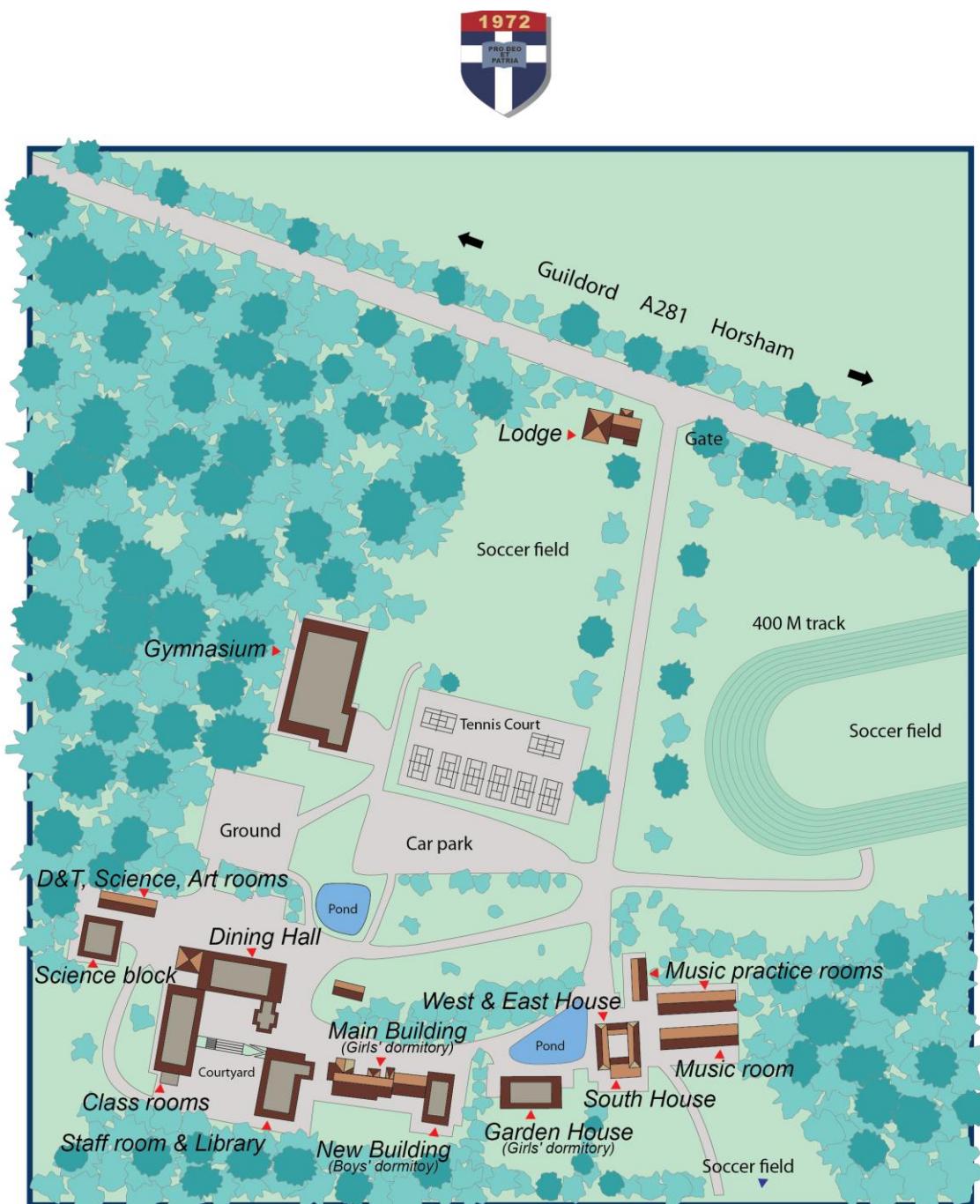
○「ごちそうさま」の後テーブルマスターが立ってから席を立つ。



教室割



校内の地図



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND

Guildford Road, Rudgwick, W.Sussex RH12 3BE tel: 01403-822107 fax: 01403-822535
e-mail: eikoku@rikkyo.w-sussex.sch.uk web site: www.rikkyo.co.uk

学校生活での衣・食・住

1) 衣の生活

- 気候の不順な英国では、持ってきた衣服をうまく組み合わせて生活するとよい。セーター・上衣類を活用する。
- 新陳代謝のさかんな年代であり、また、スポーツをすることが多いので、清潔を保つこと。下着及び靴下は毎日取り替えること。靴も毎日交互にはきかえること。
- 洗濯は週1回、ドミトリーコンビニに行われる。洗濯日の表は各寮の入り口に表示してあるので見ておくこと。洗濯日前夜には、洗濯物をバスケットに分類し、洗濯日当日の朝には各寮の洗濯室に運んでおくこと。新館・本館の生徒は、洗濯日前日の夜に、バスケットを各部屋に持つて行くこと。

バスケットの分類の仕方

- ・Yシャツは前たてのボタンを留め、Yシャツ全体を表面にして出しておく。
- ・下着はちゃんと伸ばして表は表。
- ・靴下・ハンカチ・小物類は必ずネット袋に入れること。
- ・色の出るもの（ジーンズ・Tシャツなど新しいものや濃い色のもの）は洗濯に出さない。
どうしても洗濯する必要があるときは、サージェリーに申し出ること。
- ・セーター類・ズボンは別にする。

注意事項

- * 持ち物には全てネームテープがついていること。
- * ポケットから一切の物を出しておくこと。かなり頻繁に腕時計、ちり紙が入っている。特にカミソリは絶対に入れない。
- * 原則的に洗濯物はその日のうちにドミトリーに返還するので、自分のロッカーへその日のうちに収納し、バスケットをすぐに戻すこと。
- * 紛失物があつたらすぐに担任に報告すること。
- * 血液で汚れたものは水（常温）で洗い流してからバスケットに入れること。それでも汚れが落ちない場合は保健室へ持つていくこと。（ベッドリネンが汚れた場合は宿直に伝えること）

○ドライクリーニング

ドライクリーニングをする衣類は、月曜日の昼12時までに

男子－新館1階のリネンルームのドアの前

女子－本館1階ラウンジのバスケットの中

Garden House－本館1階ラウンジへ、それぞれ自分の名前・品名などを書いたチケットをポケットに入れて出すこと。

（ポケットがなければ安全ピンでそのカードをつけておく）

このチケットがないときはドライクリーニングに送らない。

○アイロンかけ

- ・ブラウス・Yシャツ・ズボンなど自分でアイロンかけをすることは大変よい習慣であるが、火事の予防のため必ず廊下でかけること。
- ・終わったら必ずスイッチを切って、プラグを抜いておく。

- ・アイロンかけは衣服の材質によってかける温度が異なるので、ゲージをよく見て調節すること。

○スポーツウェアの洗濯

- ・必要であれば、バスケット（男子—新館 1 階、女子—本館 1 階ラウンジ、Garden House—1 階）に入れる。

2) 住の生活

○ベッドメイク

起床後すぐにきちんと行うこと。（遅くとも体操前まで）

ベッドは日本式万年床のつもりではいけない。シーツ・毛布をピンと張り、枕はよく空気を入れてふくらとさせ、正しい位置においておく。予備毛布もきちんとたたんで足元に置く。

○リネンチェンジ

ベッドに使ってあるシーツや枕カバーなどをベッドリネンというが、リネンチェンジは 2 週間に 1 回、ドミトリー単位で行う。

毛布は軽くたたんでおいておく。はずしたシーツは軽くたたみ、枕カバーも外して半分に折り、ドミトリーの隅にそれぞれまとめておいておく。

*シーツ・枕カバー・毛布などが何らかの理由で汚れた場合、申し出れば替えることができる。

○室温の調節

- ・ラジエーター（ヒーター）の温度調節をこまめにすること。ラジエーターの上か下の端に調節器がついていて、数字が大きいほど温かくなる。
- ・ベッドの足元には予備毛布があるので適当に利用する。
- ・非常に雨・風の強い日を除き、日中は窓を、夜は小窓を開けて空気の交換をはかること。

○シャワー

- ・ゲージをしっかりと確かめて使用すること。特に最初に入る人はやけどしないように。
- ・シャワールームには、体を拭く用のタオルと足拭き用タオルが置いてある。一日 1 人一枚ずつ使用してよい。使用後はシャワールームに設置されているバスケットに入れること。
- ・ドミトリーの自分のロッカーにタオルをキープしないこと。
- ・ドミトリーのタオルかけは最低 1 人一段使用できるようになっている。自分のタオルは人のタオルとくっつかないようにかけて、できるだけ乾燥させること。

○ロッカー

- ・長年皆で使用していくので、いつもきれいに使うこと。壊れた箇所は見つけたらすぐに報告すること。

○その他

- ・床に置いてよいものは、スリッパと取り換え用の靴のみ。（ベッドの下に置く）
- ・使用後のドライヤーなど、使用していない電化製品は必ずプラグを抜き、プラグのスイッチも OFF にしておくこと。
- ・皆の生活に色彩を与えていたる花々、花壇の花を傷めないこと。

3) 食の生活

本校のメニューは基本的に西洋食で、火・土曜日の夕食のみ日本食である。できればこのチャンスに嫌いなもののを克服していくことが望ましい。ただし、アレルギーの場合は保健室に相談すること。

○食生活が変わり、また環境も大変に変わるので、緊張して消化機能の仕組みがスムーズでなくなり、主として便秘ごくまれに下痢になることがある。具合がわるくなったら保健室に知らせること。日常的には纖維の多い食品をとること。

例 Weetabix ブラウンフレイク 納豆 いんげん豆 ひじき 大豆 ほうれん草 わかめ
リンゴ キウイ オレンジ みかん バナナ

便秘気味だからといって節食をしない。脳にサインを送るため、ある程度の直腸通過量が必要なので、できるだけ野菜・果物を食べること。

○食堂のトロリーの使用法

*食事のとき

最上段ー汚れた皿などを置く。

二段目ーきれいな食器や残ったものなどを置く。

最下段ー大きな皿もしくは料理が入れてあった入れ物などを置く。

*ブレイク（おやつ）のとき

一台にはジュースとカップ、もしくはリンゴが、もう一台にはビスケットが、それぞれ最上段に置いてある。汚れたカップや使い終わった皿などは、最下段に置くことを原則とする。

○食事のメニュー変更について

昼食・夕食はA・Bのメニューのどちらか一方を選択できる。Bのメニュー希望者は、あらかじめ各クラスに掲示されている表に名前を書き込むこと。Bメニューを希望した者は、必ずBメニューの食事をとること。
Bメニュー：主に、肉を使わないメニュー。ジャケットポテト、チーズ、卵、ベーカドビーンズ、サラダ等。

○食事量について

体調悪く半分以下の食事を希望する場合は、保健室の許可を取ること。

少なめ（3分の2程度）の食事を希望する場合は、テーブルマスターの許可を取ること。

皆勤賞について

年間を通して無遅刻・無欠席の生徒は、次年度の最初に皆勤賞として表彰される。

ネットワーク・コンピュータ使用上の注意

1. Windows を起動するには

- ① 使用したいときにモニタが消えていたら、まずマウスを動かすか、キーボードの「ESC」キーを押してモニタがつくかどうか試すこと*。モニタがつかなかった場合には、コンピュータ本体の主電源を入れてください。
 - ② 画面のガイダンスに従い、[Ctrl]+[Alt]+[Delete]の3つのキーを同時に押す。
 - ③ ユーザー名とパスワードを入力する。
 - ④ Windows 画面が起動する。
- * コンピュータを使用せずに一定時間放置すると、コンピュータの主電源は入ったまま、モニタの電源だけが切れるように設定されています。コンピュータ本体の主電源スイッチは、電源を入れる目的にのみ使用すること。

＜生徒のアカウント＞

立教太郎君の場合、ユーザー名は **tarorikkyo**

メールアドレスは **tarorikkyo@rikkyo.w-sussex.sch.uk** になります。

(「@」は英語キーボードの場合「Shift」と数字の「2」の2つのキーを同時に押す)

2. Windows 使用中の注意

- ・ 必要以上にマウスをクリックしないこと。故障の原因になります。
- ・ フリーズ（マウスやキーボードが動かなくなる）した場合には、むやみにキーボードを押したりマウスをクリックしたりせず、しばらく待って様子を見ること。それでも状態が変わらないときは、[Ctrl]+[Alt]+[Delete]を押して、表示されたウインドウから「ログオフ」のボタンをクリックして一度ログオフしてください。その後通常と同様にログインしてください。

3. Windows を終了するには

- ① 「スタート」ボタンをクリックする。
 - ② 右下に出てくる「log off」をクリックする。
- * 特別な場合以外は、Windows を終了したり、電源を切る必要はありません。

4. プリンタの使用について

- ・ 原則として授業・学習用の印刷に限って使用を許可しています。
- ・ 紙を無駄遣いしないよう心がけること。また、印刷メニューはクリックした回数だけ印刷されてしまうのでクリックするのは1回のみ。
- ・ 私用の印刷に関しては原則として認めていません。

5. 使用できる時間

- ・ 休み時間・ブレイク・放課後等の自由時間に譲り合って使用してください。
- ・ 自習時間は、生徒会活動（本部・各委員会等の作業）、G.C.S.E.のレポート作成等の学習活動や OPEN DAY の準備活動に限って使用を許可しています。使用する時には、各クラスの自習監督の先生と担当の先生・顧問の許可が必要です。
- ・ 期末試験 1 週間前から期末試験期間中は、最低限のメールチェックに限って使用できます。

6. その他の注意

- ・ コンピュータ・プリンタ等の使用に際しては機器を大切に扱いましょう。
- ・ できるだけ多くの生徒が使えるように譲り合いましょう。
- ・ 常識を考え、他人の迷惑にならないように気をつけましょう。
- ・ コンピュータの設定状態は勝手に変更しないで下さい。
- ・ 壁紙は自分の好きなものに変えてもかまいませんが、画面の解像度は変更しないこと。
- ・ レジストリは絶対に変更してはいけません。「窓の手」等の使用も厳禁です。
- ・ ネットワークの正常な運用を妨害しないこと。

ICT 機器使用について

学内でのインターネット環境は学内サーバーに保護されコンピューターウィルス等から、各個人のデータを守り安全に使用できるように設定されています。また、サーバーのフィルタリングにより、安心してインターネットが使えるようになっています。フィルタリングとして、不適切で有害なサイトへの接続の制限および送受信されるメールの中に人を不愉快にする、いじめにつながる言葉などが含まれている場合のメールのブロックを自動的に行ってています。

フィルタリングの目的は生徒を有害な情報から守り、インターネットを通じた犯罪やいじめなどのトラブルに巻き込まれる危険をなくすことになります。しかし、そのためには使用する生徒一人一人の ICT (Information and Communication Technology) 機器に関する理解とルールを守る意思が求められます。

以下のルール・ガイドラインをよく読んで、これらのルールは自分たちのインターネット環境の安全を守るものであることを理解し、責任ある態度を持って学内で ICT 機器を使用して下さい。

《アカウントについて》

本校では生徒用コンピューターを 30 台設置し、一人ひとりに自分のアカウントを与え、プライバシーの守られたインターネット利用環境を備えています。

- ・ 自分のコンピューターのアカウントには必ずパスワードを設定する。パスワードを他人に

教えない。

- ・他人のアカウントでコンピューターを使用しない。また他人に自分のアカウントを使用させない。

《メールについて》

- ・メールはパスワードで保護された自分のアカウントから送受信する。そのパスワードは誰にも教えない。
- ・知らない人から届いたメールは開かない。
- ・メールの添付ファイルは知人からのもの、または教員から許可されたもの以外は開かない。
- ・メールなどを送る際には他人を傷つけたり不愉快な思いをさせないよう責任ある、失礼の無い、分別の有る態度で行う。
- ・他人を傷つけるようなメール、不審なメール（送信者を知らない・不審な添付ファイルがついているなど）等を受け取ったときは自分一人で処理したりすぐに削除したりせず、必ず担任、または担当教員に連絡する。

《個人情報について》

- ・個人情報（自分自身・家族・友人・学校について、名前、電話番号、住所など）をインターネット上で他人に教えない。アップロードしない。
- ・インターネット上で知り合った人に自分の写真を送らない。また決して会う約束をしない。
- ・他人の写真・情報を無断で送ったりアップロードしたりしない。
- ・写真をインターネットに載せる際には、位置情報等、個人情報が他人に知られないよう十分注意する。（携帯電話等で撮影した写真には位置情報が含まれることがある。）

《インターネットについて》

- ・人を不愉快にする内容のもの、生徒として不適切な内容のものを故意に探したり、保存したり、他人に送ったりしない。偶然そのようなものを見つけた場合はすぐに担任、または担当教員に報告する。暴力的内容、性的内容、テロ関係、他人への誹謗中傷などがこれに当たる。
- ・生徒用コンピュータでゲームをしない。
- ・生徒としてふさわしくない情報へのアクセスはしないこと。
- ・有料サイト、オンラインショッピング、チャット等の利用はしないこと。
- ・勝手にソフトウェアをインストール・アンインストールしないこと。特にゲームソフト等のフリーソフトをダウンロードすることは禁止しています。
- ・コンピュータがウイルスに感染したと考えられる場合は直ちに先生に申し出ること。

《個人所有の ICT 機器の持込について》

個人所有の ICT 機器に関しても、安全なインターネット環境が損なわれることがないよう、以下のガイドライン・ルールに従って使用することが求められます。

- ・学内でのインターネット環境は生徒が安心して安全に使用できるよう設定されていることを理解し、これを妨げる個人所有の携帯電話・ポケット Wi-Fi 等の電子機器は学内で保持しない。

- ・学校の行き帰りに使用する必要がある場合は学期中、担任に預ける。
- ・自分が学内で保持する ICT 機器内に暴力的内容、性的内容、テロ関係、他人への誹謗中傷などのデータを決して保存しない。違法性の有る内容が発見された場合には学校長は警察等関係機関に報告する義務があります。
- ・無断で他人の写真や動画の撮影を行わない。
- ・撮影した写真・動画などを第三者に見せたり、データをやりとりする際も、誹謗中傷、いじめや仲間はずれ、個人情報の漏洩にならないよう慎重に行う。
- ・自由時間に寮内で ICT 機器でゲーム等で遊ぶことは可能だが、教室棟では一切ゲームで遊ばない。
- ・個人所有の機器には必ず記名する。

◎学校で保持できない電子機器

- ・携帯電話（SIM が入っていないものも不可）
- ・携帯電話回線に直接接続可能な機器（SIM が入れられるパソコン・タブレット・ゲーム機等、モバイル Wi-Fi、ポケット Wi-Fi、データ通信 USB スティック、データ通信カードなど）

◎小学部の方針

小学部の児童はゲーム・カメラ・音楽プレイヤー等も含め、Wi-Fi 接続の可能な機器は必要ないので持つて来ない。

※毎学期、帰寮日までに電子機器所持品明細を提出する。学校に持ってくる機器は学期ごとに変わる可能性があるのでこの明細は毎学期提出。学内ではこの明細に記載されている電子機器のみ使用可能。従って、学期が始まるまでに明細が届かない場合は、電子辞書を除くすべての電子機器を担任が預ることになる。学期途中に新たに電子機器を家庭から送ってもらう場合はその機器を追加記載した明細をその都度家庭から送信してもらう。

※この明細に記載されない携帯電話等の機器を所持していることが分かった場合は、明細に虚偽の内容を記載したことになるので、適切な指導をすると共に学習に必要な電子辞書以外の機器の使用はできなくなる。

保健室（サージェリー）

【保健室について】

保健室には日本人の先生が2人、イギリス人の先生が2人在室しています。話をするだけでも利用できます。保健室では皆さんの具合がわるいときやケガをしたときの手当て、心の相談をおこなっています。また皆さんの心身の健康について分からぬことがあります。

保健室では健康に関する本が置いてあります。こちらは貸し出しを行っていますので、貸し出しノートに名前を書き、期限内に返してください。

何か心身に関して困ったことや聞きたいことがあつたら保健室にたずねにきてください。

【保健室の使い方】

みなさんが気持ちよく保健室をつかうために、以下のことを守ってください。

① 保健室には時間によって複数の人が来室していることがあります。手当てをしているときや相談事をしているときには、個人のプライバシーを守るため保健室の外で待ってもらうことがあります。

順番を守り静かに外で待っていてください。緊急のときには声をかけてください。

② 保健室で休んでいる人がいるとき、誰かが手当てをうけているときは静かにしましょう。

③ 必要なときに保健室ではコールドパックや湯たんぽを貸し出しています。物品をかりた場合には記録用紙に自分の名前と物品名を書き、その日のうちに保健室に返しにきてください。

物品が足りなくなると次につかいたい人が困ってしまいます。

【ケガをしたとき】



足や腕などがケガをして出血した際には、水で傷を洗ったあと、きれいなタオルなどをしっかりと圧迫し保健室に来てください。ねんざなどで歩けないさいには無理して移動しようとせず、近くの生徒や先生に伝え保健室の先生にみてもらうようにしてください。

ねんざをした後、無理にスポーツを続けて動かしていると悪化してしまいます。

ケガをしたときに自分で大丈夫だろう、と放置してしまうと悪化することもあるので、必ず保健室に見せにきてください。

【具合がわるいとき】



・具合のわるいときは勝手に休まず、必ず保健室にきてください。皆さんの体がどのような状態か保健室の先生がみて、どうするか判断します。

・欠席をするときは absent form、遅刻には late card を発行しています（体育は見学・欠席カード）。

保健室でサインをもらい授業の先生に提出して下さい。（提出できないときは友達に頼みます。）

・授業、食事に行けそうにないときには、分かり次第必ず自分で保健室に来るか友達に知らせて下さい。

様子を見に行ったり、食べやすいものを手配します。

また必要に応じて、学校では病院や歯科医での診察、歯列矯正、眼科での視力検査、ケガのリハビリ（フィジオセラピー）を手配しています。

病院では症状にあった薬をもらったり、治療をします。視力検査の結果、眼鏡をつったり、レンズを合った

ものに取り替えることもできます。眼鏡が壊れたときは修理に出します。

服や洗濯物やリネンについて困ったことがあったときはクリーニングレディースへの橋渡しをします。

気をつけましょう。立教でよく見かけることです

【ケガ、物品、季節上の注意点】

◇ ねんざ・つき指

RICE : Rest 休む Icing 冷やす Compression 圧迫する Elevation 上げる

注意!! 運動中にケガをしたら、すぐに運動をやめます（休む）。運動を続けてはいけません。

腕や指なら心臓より高くして（挙上）保健室へ。コールドパックで冷やして圧迫します。

◇ コンタクトレンズ ※視力に影響を与えることなので、以下のことを必ずまもりましょう。

期限・保存・洗浄方法を守る 日中はケースを外気に触れさせて乾燥させましょう。

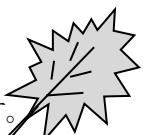
- ・夜は必ずコンタクトレンズをはずして就寝すること。
- ・コンタクトレンズをついているときに目がかゆい、目が赤くなった。見え方がいつもと違うなどの異常があった際には直ちにコンタクトレンズをはずしメガネにかえてください。目に異常があった際に必ず保健室に来室してください。

◇ ヘアアイロン・紅茶のポット 注意!! 熱い部分には触れないように気をつける

- ・ヘアアイロンは近くに人がいないことを確認し使いましょう。
- ・また使い終わった後は周りのひとが分かるように冷ましましょう。
- ・やけどをしたらすぐ水道に行き、蛇口の水で最低10分は冷やす そのあと保健室へ。

◇ イラクサかぶれ イラクサとはシソの葉にトゲがはえたような姿をした植物です。

イラクサには触らないようにし、触ってしまったたら手を洗い保健室へ来てください。薬があります。



◇ 冬 アカギレをつくらないよう手洗い後はよく拭いて乾かす。女子は寒いときはタイツをはく

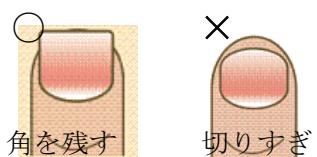
【生活習慣上の注意点】

◇ 歯みがき 歯磨きは日々のつみ重ねです。虫歯や歯周病予防のためにも毎日ていねいにみがきましょう。しきゅうびよう きき腕と同じ側の上下の歯も忘れずに（ブラシをあてにくいため、みがき残しが多い）

◇ 爪切り

足の親指は深爪するとバイキンが入りはれやすいのでスクエアカットにする

手の爪は運動のときに危ないので正しい長さに切っておく



◇ 鼻をかむとき 片方ずつ、そっと かむ（力強くかむと、耳のなかにバイキンが入ってしまいます）

◇ 耳そうじ

耳を傷つけないようにお風呂に入ったあとに綿棒を使って優しくそうじする（一週間に一回ほど）

そうじをせずに詰まらせると、病院で処理しなければならなくなります

◇ ひげそり・脚のケア 切り傷を作らないようにカミソリの扱いは慎重に

カミソリは清潔なものを使い、おわったあとは肌をローションやクリームで保湿しましょう

2. 保健室からみなさんへ

保健室では心と体の相談に応じています。話をするだけでも利用できます。

みんなの話を聞いて、さらに誰かに知らせる必要があると判断した場合には、どうしてもよいかどうかを必ず聞きます。みんなの許可なく誰かに話すことはありません。

必要であれば受診して、医師や看護師から治療を受けることができます。一方、保健室でみた結果、治療が必要でない場合もあります。その場合はそれをみんなに説明します。

1. 主な受診機関について

Cranleigh Medical Practice

- ・ クランレーにある診療所。予約制。平日(月曜から金曜)に行くことができます。
- ・ 通常は放課後の時間帯に受診しますが、緊急性がある場合は授業中に行くこともあります。保健室で必要性を判断して予約を入れます。その際、希望があれば男性の医師か女性の医師かを指定できます。

Royal Surrey County Hospital

- ・ ギルフォードにある病院。24時間体制の救急外来や各専門診療科、入院や手術の設備もあります。
- ・ 緊急の際は予約なしで利用できます。重症度によって診る順番が決まるので、緊急で利用しても長く待ちます。

Rudgwick Dental Practice

- ・ ラジウィックにある歯科クリニック。歯科検診を担当している歯科医がいます。
- ・ 普段は自宅近くの歯科医に通っている人も、緊急の場合はご両親の同意の下、利用できます。

Gregory & Seeley Optician

- ・ クランレーにある眼鏡店。詳しい視力検査・眼鏡の修理もできます。
- ・ コンタクトレンズは、みんなの自宅付近の眼鏡店で処方してもらい、責任を持ってチェックアップを済ませ、学校に持参することになっています。やむを得ない事情があって自宅でコンタクトを用意できない場合に、この眼鏡店で処方してもらいます。

Total Orthodontist

- ・ ホーシャムにある予約制の矯正歯科。歯科検診で歯科医から紹介されることがあります。
- ・ みんなに治療を受ける希望があり、ご両親の承諾を得た場合、治療が開始します。

2. 保健室で使う医薬品と家庭用薬品について

1 解熱鎮痛剤Paracetamol(Acetaminophen)痛み、発熱に対して1回250mg～500mg、4～6時間あけて1日最大4回。

2 抗ヒスタミン剤Cetirizine(Cetirizine Hydrochloride)花粉症やじんましんなど、アレルギー症状に対して1日1回。

3 乗り物の酔い止め、吐き気止めPhenergan (Promethazine Hydrochloride)

4 咳止めシロップSimple Linctus(Citric Acid)

5 胸焼け・胃酸過多のための錠剤Gaviscon Advance Tablet

以下の薬は主治医または学校医に必要と判断された人が使用できます。

6 ぜんそく発作時の緊急薬、気管支拡張薬Ventolin (Salbutamol Sulphate Inhaler)

7 アレルギーによるショック状態になった際に使用する自己注射薬Epipen(Adrenaline Auto injector)

もしも、どうしても必要で自宅から薬(飲み薬、軟膏、湿布、目薬など医師より処方されたものはすべて含みます)を持ってくる際には、医師の署名の入った英文の証明書と、持ってくる薬のリストを提出します。

このリストは薬局で購入した市販の薬を持ってくる際にも提出します。

必要な薬がある場合は保健室で預かります。服用の際に来室してください。

保健室が閉まっている時や不在の時は先生に言ってください。保健室を開け薬がとれるようにします。

自分で薬を管理する場合(16歳以上)は、自分で正しく薬を管理、服用するという旨の承諾書にサインします。必ず、寮の金庫(セーフティボックス)で保管しましょう。

自分に処方された薬は決して人に譲らないようにしてください。薬には様々な副作用やアレルギーがあり、思わぬ事故になる危険性があります。

自分には有益だったものでも、人には害を加えることがあるのです。自分と友達を守るために、このことは絶対に守ってください。

保健室では健康増進に使用する以下のもの(ホームレメディと呼びます)を置いています。

健康な人間は自己免疫力で十分、カゼなどの体調不良を治すことができます。市販のカゼ薬や日本の内科でよく処方されるカゼ薬などは症状を和らげる効果がありますが、根本的に治す作用はありません。保健室では薬に頼るより、みんなの体が持つ治癒力を最大限引き出すことが何よりであると考えています。

1. Rescue remedy (フラワーエッセンス。気分の優れない時、気持ちを落ち着けたい時に)
2. Peppermint oil capsule(胃腸の調子を整える)
3. Vitamin C Tablets(ビタミンC)
4. Califig Fig syrup (イチジクシロップ。便秘に)
5. Aloclair (マウスウォッシュ)
6. Vapo Rub (呼吸がつらいときに胸に塗る)
7. Karvol Decongestant Drops (鼻づまりに効くオイル)
8. Anthisan cream (虫刺され)
9. Euraxcream (かゆみどめ)
10. Witchhazel cold compress (ウィッチャーゼルの薬草湿布)
11. Arnicare cream (あざや痛みをとるクリーム)
12. Deep Heat cream (温熱クリーム)
13. Movelat cream (痛み止めのクリーム)
14. Germolene antiseptic cream(消毒効果のあるクリーム)
15. Comforting/Irritated Eye Drops(ドライアイなどに)
16. Chloramphenicol Eye Drops(抗菌目薬)
17. Actifreeze(魚の目治療スプレー)
18. Cold Sore Cream (口唇ヘルペス治療薬)

保健室利用時間

平日（月・火・水・木・金）： 8：00～21：00

土曜日： 8：00～16：00、17：00～21：00

日曜日： 9：00～14：30、17：00～21：00

保健室に来る時はこの時間内に来て下さい。

保健室利用時間外で保健室を使用したい場合は教員室の先生に声をかけて下さい。

緊急の場合はサージェリーの先生が様子を見に来ます。

医療機関の予約、生徒に急なけがや病気があった場合、医療機関の受診の付き添いのため保健室が閉まっていることもあります。

保健室の先生がいない時にケガをしたり、具合が悪くなった時は、教員室にいる他の先生に応急処置や休養の許可を頼むことができます。保健室にある薬も必要なら使用できます。

相談事がある場合は、あとで保健室に人がいる時に来るようにしてください。

事前に相談をしてもらえば保健室の開室時間外でも都合の良い時間で話が出来る時間を持つることができます。

なにか分からないこと・聞きたいことがあれば

いつでも保健室スタッフに声をかけてください。



保健室