

津久井高校  
保健室

# 暑熱順化のススメ

夏が始まる前に！

5月は急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。

そこで大切なのが「暑熱順化」。言葉の通り、「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)こと」です。

**×暑熱順化できていない**

- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

↓

熱中症になりやすい...

**○暑熱順化できている**

- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

↓

熱中症になりにくい!!

## 暑熱順化のコツ

実際に気温が上がり、熱中症の

危険が高まる前に、無理のない範囲で

汗をかくことが大切です。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度

かかりますので、余裕をもって備えましょう。



お風呂に入る



ウォーキング・ジョギング



筋トレ・ストレッチ



津久井高校  
保健室

# スクールソーシャルワーカー(SSW)ってどんな人?

今年度、津久井高校に配属されました  
**後藤 啓吾 (ゴトウ ケイゴ)**です。  
よろしくお願いします!



困ったときや不安なときは、一人で抱えこまずに話してみてくださいね。

## どんな人?

- 福祉の専門的な知識や経験をもっています。
- みなさんと家族、先生と一緒に考え、問題の解決をお手伝いします。
- 学校だけでなく、地域のいろいろな機関ともつながっています。

## どんなことをするの?

### ● 困っていることを聞いてくれる

勉強や友だちのこと、家庭のことなど、どんなことでも話してみてください。



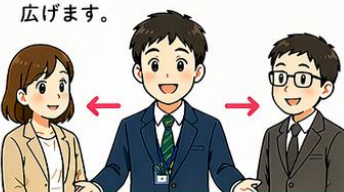
### ● 一緒に考える

どうしたらよいかを、いっしょに考えて、解決の方法を見つけしていきます。



### ● 関係する人や機関とつなぐ

必要に応じて、家庭や先生、地域の機関などと連携し、サポートの輪を広げます。



### ● みなさんの安心できる学校づくりをサポート

みなさんが安心して過ごせるように、学校全体の環境づくりにも関わります。



## こんなときに相談してみてください

友だちとうまくいかない…

家のことでなやんでいる…

勉強や進路のことで不安がある…

だれかに話を聞いてほしい…

ひとりでかかえこまずに、話してみてください。秘密は守ります。

## SSWは、みなさんの味方です!

みなさんが、自分らしく、笑顔で学校生活を送れるように、いつでも力になります。困ったときや、話したいときは、気軽に声をかけてくださいね。



### 開室曜日

原則毎週  
水曜日

### 予約方法

担任や保健室、そのほかの先生へ相談



SSWは、こんなところとつながっています



福祉の機関  
(児童相談所など)



医療の機関  
(病院・相談機関など)



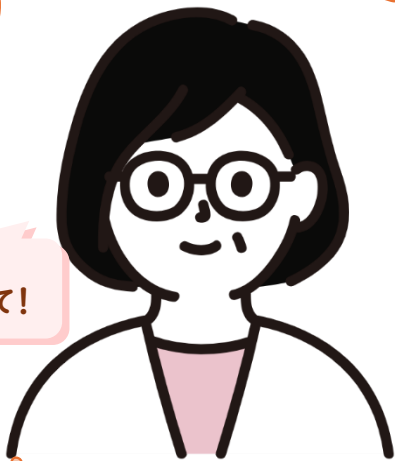
地域の団体・支援機関  
(NPO・子ども食堂など)



行政の機関  
(役所・相談窓口など)

学校・家庭・地域がつながって、みなさんの毎日を支えます。

# スクールカウンセラー



はじめまして!

# 後藤 本 (えのもと) であ

## 安心して相談してください

こんな悩み相談してもよいのかな〜と、利用をためらう人もいるかもしれませんね。

相談の内容に「よい」「わるい」はありません。

しかられることもありません。

あなたが困っているならば、それは立派な

「なやみ」です。