



茨城県立日立工業高等学校定時制

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境にはなれましたか？少しずつ自分のペースで慣れていきましょう。あまり無理せず、定時制らしくいきましょう。



～健康診断の結果を確認しよう～

健康診断が終了すると、みなさんに健康診断の結果を配付します。受け取った日におうちのひとと一緒に確認をしましょう。そして、必要がある人は、おうちの人と早めに受診をしましょう。



暑熱順化を知っていますか？

みなさんは「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という言葉を知っていますか？「暑熱順化」とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に汗がたまりすぎると熱中症になります。体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが重要です。

その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番の暑さに備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



～スクールカウンセリングのお知らせ～

スクールカウンセラーの先生に悩んでいることや困ったことを個別に相談をすることができます。

学校のことだけでなく、友人や家族のことなど、どんな内容でもかまいません。「ちょっと話したいな」と思うことを気軽に相談してみましよう！

興味のある人は、養護担当または担任の先生に声をかけてください！



ハンカチでふく

までが

手洗い

です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



○ 手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。
○ 服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



スクールカウンセラー来校予定日

| | | | |
|-----|----------|------|-----------|
| 第1回 | 4月26日(金) | 第6回 | 10月18日(金) |
| 第2回 | 5月22日(水) | 第7回 | 11月27日(水) |
| 第3回 | 6月26日(水) | 第8回 | 12月20日(金) |
| 第4回 | 7月19日(金) | 第9回 | 1月17日(金) |
| 第5回 | 9月25日(水) | 第10回 | 2月21日(金) |