

ほけんだより 7月

愛知県立海翔高校
保健室
令和2年7月

スクールソーシャルワーカーの丸山さんからメッセージが届いています。

こんにちは。丸山と申します。

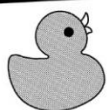
「スクールソーシャルワーカー（SSW）って何する人？」って思う人も多いと思います。

SSWは、皆さんが学校生活を送るため、今困っている状況を一緒に考えて整理し、いい方向に向かうようお手伝いをすることがお仕事です。家族、生活、お金、なんでも「困ったな。」「分からないな。」「何とかならないかな。」と思うことがあれば、相談に来てください。話すだけでも大丈夫です。一緒に、一生懸命考えます。

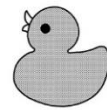
海翔高校スクールソーシャルワーカー 丸山 絵巳



暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



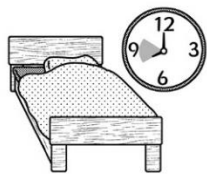
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1〜2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

今月のスクールカウンセラー（SC）・スクールソーシャルワーカー（SSW）

人間関係や、お金のこと、生活のこと、友達や先生には言いにくい悩み事、相談してみませんか。秘密は守ります。

SC: 7月15日(水) 27日(月)

SSW: 7月1日(水) 3日(金) 8日(水) 10日(金) 15日(水) 17日(金) 20日(月) 31日(金)

相談したい人は、担任か保健室まで申し出てください。