



実習オリエンテーション

4月30日(木) 実施しました。

卒業までに、4回のステップ



きたきゅうしゅうちゅうおうこうとうがくえん そつぎょう
北九州中央高等学園では、卒業
ままでに校外の企業や事業所での
ていきじっしゅう がつ がつ よてい
定期実習が6月と11月に予定されて
います。

ねんせい こうき ねんせい ぜんき
1年生の後期から3年生の前期ま
でに4回経験します。

かいけいけん
1年生の前期は校内での実習で
す。

ねんせい ぜんき こうない じっしゅう
オリエンテーションを通して三
つのことを考えて答えを見つけてくだ
さい。

ひとつ目です。

じっしゅう なん
実習は何のためにするのかを
かんが ねんせい じっしゅう
考えてください。1年生の実習、
ねんせい じっしゅう ねんせい じっしゅう
2年生の実習、3年生の実習はねら
いが違うはずで、よく聞いて、
かんが じぶん こた み
考えて、自分なりの答えを見つけて
ください。

ふたつ目です

じっしゅう じゅんび じっしゅうちゅう
実習までに準備をすること、実習中
たいせつ に大切にすること。そして、実習後
の振り返りについて見通しを持って
ください。いつ、何を、どうしたらいい
のか。学ぶのは皆さんです。

みつめ かんが
三つ目に考えてほしいことは、
そつぎょうせい はなし き しゃかいじん
卒業生のお話を聞いて、社会人と
して働くこと、卒業後の生活の様子
を自分なりにイメージすることです。

ひとりひとり じぶん たいせつ しんろ
一人一人が自分の大切な進路を
じっげん たいせつ じっしゅう む
実現していく、大切な実習に向けて
じゅんび すす
の準備を進めてください。

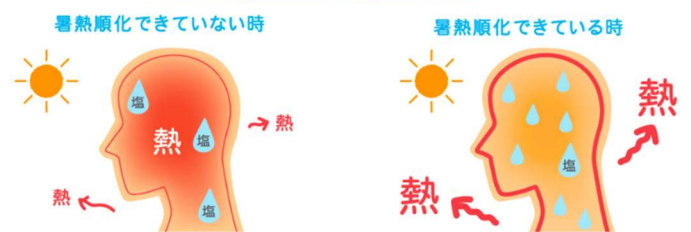
気温が高くなってきました。 熱中症に注意が必要です

りっか す きおん たか からだ あつ
立夏を過ぎて、気温が高くなってきました。体が暑さ
になれていないこの時期は、熱中症になりやすいともい
われています。自分の体調に注意して、水分補給と適度
な休憩をするようにしましょう。水分補給はのどが
かわいたなと感じる前にとると効果的です。

暑熱順化

しょねつじゅんか からだ あつ
暑熱順化とは、体が暑さになれることです。人は運動
や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温
が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと
(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管
拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱
放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまく
できなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇
し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、
発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や
体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

暑熱順化による体の変化



からだ あつ な じゅうよう じっさい
体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に
きおん あ ねちゅうしゅう きけん たか まえ むり
気温が上がると、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。

にちじょうせいかつ なか うんどう にゅうよく あせ
日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をか
き、体を暑さに慣れさせましょう。

しょねつじゅんか こじんさ すうにち しゅうかん
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。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化
のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

にほんきしきょうきかい さんこう
(日本気象協会のHPを参考にしました。)

<https://www.netsuzero.jp/>

今日見つける、3つの「答え」

- 1. 目的
- 2. 見通し
- 3. イメージ

何のため?



見通しを持つ



未来をイメージする

社会人として働くこと
卒業後の生活

先輩の話を聞いて、自分なりの未来を描こう。

自分の大切な進路を実現する

さあ、大切な実習に向けての準備を進めましょう。