

ほけんだより10月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部 保健室

日が落ちるのがだんだんと早く、また朝晩も涼しくなり秋の季節を感じられます。
「〇〇の秋」のようにスポーツや読書、芸術などの様々な言葉と秋が組み合わせられますね。
「秋」には「大事なとき」という意味もあるそうです。
行事だ、試験だと忙しい時期だと思われそうですが、1日1日が「大事なとき」。
そう感じられる毎日を過ごしてほしいです。

目の愛護デー



・目の健康チェック!

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目ショボショボする | <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が充血しやすい | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 目やにが出る |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 首や肩がこる | <input type="checkbox"/> 頭が痛い、重い |

※これらの症状は疲れ目や視力低下、ドライアイなどのサインです。
気づいたら早めに目を休ませましょう。

自分でできる目の健康法

- ・スマホやゲーム・読書などはこまめに休憩を取り、目を休ませましょう。
- ・目が疲れたと感じたら目を閉じて安静を保つか、遠くを見て目を休ませましょう。
- ・自分の目に合った眼鏡やコンタクトレンズをしましょう。コンタクトレンズの取り扱いにも注意を。



スクーリング 10月

通信番号

組

名前

	1限 13:20~14:10	2限 14:20~15:10	3限 15:20~16:10	4限 16:20~17:10
2日(日)	体育祭			
3日(月)				
5日(水)				
7日(金)				
12日(水)				
14日(金)				

・10月21日(金)~10月28日(金) 第2範囲試験期間。

	1限(14:00~14:50)	2限(15:10~16:00)	3限(16:20~17:10)
21日(金)	体育3、 数学A 家庭総合、生物基礎 韓国・朝鮮語応用 中国語応用	体育2 音楽I 基礎国語 英語演習	倫理 古典B 数学II ビジネス基礎
24日(月)	体育1、 C英II 物理基礎、生物 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 フードデザイン 情報処理、鑑賞演習	数学I 保健	社会と情報 大阪の歴史
26日(水)	世界史B、数学B 服飾文化	国語総合 政治・経済	家庭基礎、化学基礎 情報技術基礎
28日(金)	日本史B 地理B	科学と人間生活 現代文B 英語表現I	C英I、 英I入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記、 地学基礎 情報の科学

