

# 保健だより 10月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
日夜間部保健室



朝晩涼しい季節になってきましたね。とはいえ、まだ日中は暑くなる日もあります。暑さと涼しさが入り混じるこの時期は、体調を崩す人が増えてきます。気温の変化に合わせて衣服の調節をしましょう。

今月は定期試験があります。試験勉強をしっかりと3範囲に繋げていきましょう！！

## 10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にも繋がります。習慣を見直して、毎日使っている目を大切にしてください。

## ドライアイを ふせぐには

●蒸しタオルなどで  
目を温める

●まばたきを意識して  
多くする

1時間ごと  
に10~15分  
休もう

●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする

## スマホと目の距離は離して使おう



## テスト時間割

通信番号

名前

	1限 (18:40~19:30)	2限 (19:50~20:40)
19日(金)	数学 I 保健	国語総合 倫理 ビジネス基礎
21日(日)	1限 (10:30~11:20) 情報技術基礎 日本史 B 古典 B	2限 (11:40~12:30) 基礎国語 数学 B
	3限 (13:20~14:10) 政治・経済 生物基礎	4限 (14:30~15:20) 音楽 I 体育 2 化学基礎 英語演習
22日(月)	1限 (18:40~19:30)	2限 (19:50~20:40)
	コミュニケーション英語 I 英語 I 入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎	体育 1 物理基礎 コミュニケーション英語 II 韓国・朝鮮語初級会話 情報処理 生物 鑑賞演習
24日(水)	1限 (18:40~19:30)	2限 (19:50~20:40)
	数学 A 地理 B	科学と人間生活 体育 3
26日(金)	1限 (18:40~19:30)	2限 (19:50~20:40)
	世界史 B 大阪の歴史 数学 II	現代文 B 英語表現 I