

保健だより 10月号



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部 保健室

10月には体育祭に、2範囲の試験…行事が盛りだくさんですね。朝夕は少し涼しく感じる季節にもなってきました。秋は過ごしやすい季節です。したいこと、しなければならないこと等バタバタとすることもあるかもしれませんが、健康な身体があってこそできることがたくさんあると思います。体調をしっかりと自分で管理し、いろんなことに挑戦してみましょう！

10月10日は…



目の愛護デー

勉強や読書をする、携帯電話・スマートフォン・パソコンを操作する等私たちの目は毎日毎日頑張ってくれています！

そこで、今回は目を休める方法や目の体操について伝えていきたいと思っています。



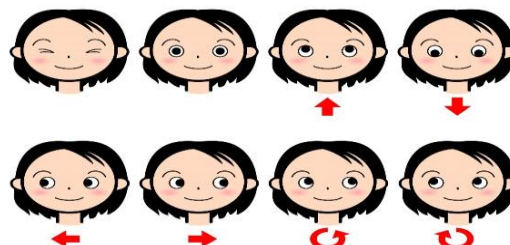
眠る前のスマートフォンは、目を疲れさせるだけではなく、睡眠の質も下げてしまいます。

目にホットタオル



温めたタオルを目にあてると目の疲れも和らぎ、心もほっとしてくるのでおすすめです♪

目の体操



👉 イラストを真似してみてください

… その他にも、遠くの景色を見してみる・空を見ってみることも良いです。

10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



インフルエンザやノロウイルス等も手洗いをするによって防ぐことができます。完全に予防することは難しくても、石鹸を使い、手洗いをする
ことで手洗いをしない人に比べ感染する確率が減ります。

また、自分のハンカチを持ち歩くようにし、手洗い後は手を拭くようにしましょう☆

スクーリング・定期試験時間割



10 月

通信番号

名前

	1 時間目 (13 : 20～14 : 10)	2 時間目 (14 : 20～15 : 10)	3 時間目 (15 : 20～16 : 10)	4 時間目 (16 : 20～17 : 10)
1 日 (日)	体育祭 (参加 ・ 不参加)			
2 日 (月)				
4 日 (水)				
6 日 (金)				
11 日 (水)				

	1 限 (14:00—14:50)	2 限 (15:10—16:00)	3 限 (16:20—17:10)
18 日 (水)	日本史 B 地理 B	科学と人間生活 数学 II	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
20 日 (金)	音楽 I ・ 体育 2 化学基礎 ・ 基礎国語 英語演習 ・ 情報の科学	家庭総合 ・ 生物基礎 数学 A ・ 体育 3	倫理 古典 B ビジネス基礎
23 日 (月)	体育 1 ・ 物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 コミュニケーション英語 II 情報処理 ・ 鑑賞演習 生物	世界史 B 社会と情報	現代文 B 英語表現 I
25 日 (水)	数学 I 保健	国語総合 政治・経済	数学 B 大阪の歴史 情報技術基礎

2 範囲に試験の無い科目は以下の通りです。

国語演習、社会入門、数学活用、数学 I 入門、体育 a、体育 b、音楽演習、美術 I、美術 II、造形演習、生活美術、書道 I、書道 II、硬筆習字、書造形演習、韓国・朝鮮語文化理解、中国語文化理解、家庭基礎、フードデザイン、子どもの発達と保育、服飾文化、製図 1、製図 2、総合的な学習の時間