

保健だより

10月

大阪府立桃谷高等学校
通信制課程
日夜間部 保健室

スクーリング予定表

通信番号

名前



10 月になり、秋もだいぶ深まってきましたね。皆さんは秋といえば、何を連想しますか？食欲の秋、読書の秋、運動の秋・・・！どこかに紅葉を見に行くのも良いですね。

今月は体育祭や定期試験もあり、忙しくなります。スクーリングや試験勉強をしっかりとって 3 範囲につなげていきましょう！



VDT症候群って・・・？



みなさんは、VDT症候群を知っていますか？パソコンなどのディスプレイやキーボードを使った作業などによって起こる、さまざま心身の不調をVDT（Visual Display Terminal）症候群といいます。主な症状は、目の疲れ、首や肩のこり、腰痛などの身体的なものや、イライラ、不安感、抑うつ状態、睡眠害などの精神的なものがあります。

～VDT症候群から身体を守ろう～

ディスプレイ画面を調節する

- ・明るさ
- ・文字の大きさ
- ・画面との距離を約 30cm 離す



姿勢を正しくする

- ・背筋を伸ばす
- ・深く腰掛ける



こまめに休憩をとる

- ・ 50 分作業→10 分休憩
- ・ ストレッチする
- ・ 目を閉じる
- ・ 遠くの景色を見る



ドライアイを防ぐ

- ・ まばたきする
- ・ 目薬を差す
- ・ 湿度や風向きの調節



通勤電車内や昼休みなどにも、スマホの画面を見続ける人が増えています。画面を長時間見続けることで体の不調が現われる可能性が危惧されています。時間を忘れるぐらい画面に集中しがちな人は、タイマーをセットするなどして、強制的に休憩をとるよう心がけましょう。もし、作業中に目に異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

10月10日は
目の愛護デー



10月	1 4	2 5	3 6
1(日)	体育祭		
2(月)			
6(金)			



第2範囲 定期試験時間割



18日 (水)	1限(18:40~19:30) 日本史B 地理B	2限(19:50~20:40) 科学と人間生活 数学Ⅱ	22日 (日)	3限(13:20~14:10) 数学Ⅰ 保健	4限(14:30~15:20) 倫理 古典B ビジネス基礎
20日 (金)	1限(18:40~19:30) 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	2限(19:50~20:40) 音楽Ⅰ 体育2 化学基礎 基礎国語 英語演習 情報の科学	23日 (月)	1限(18:40~19:30) 現代文B 英語表現Ⅰ	2限(19:50~20:40) 世界史B 社会と情報
22日 (日)	1限(10:30~11:20) 家庭総合 生物基礎 数学A 体育3	2限(11:40~12:30) 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	25日 (水)	1限(18:40~19:30) 国語総合 政治・経済	2限(19:50~20:40) 数学B 大阪の歴史 情報技術基礎

自分の受ける科目を確認
しておきましょう♪