

保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程<日・夜間部>
保健室 水流・山本



【スクーリング&テスト予定表】

「〇〇の秋」といえば、みなさんは何を思い浮かべますか？10月は、スクーリングに試験など大忙しですね。みなさんが各々の目標に向かって一歩ずつ前進していくことを、保健室から応援しています。

さて、みなさんの目は疲れていませんか？高校生では、およそ3人に1人の裸眼視力が0.3未満です。眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯正している人も多いでしょう。目の健康を守るため、眼鏡やコンタクトレンズの正しい使用方法や、目のケアの方法を学び、実践していきましょう。



「ドライアイ」とは・・・

涙の量が減ったり、涙の質が変化したりして、目の表面を潤す力が低下した状態。

目の疲れ、目が重い感じ、軽い異物感などの症状があり、ひどくなると眼痛、まぶしさ、視力低下が現れてきます。スマートフォンやPCをみる時間が長いこと、エアコンによる空気の乾燥などが主な原因です。

《ドライアイチェック》

目を開けたまま、10秒数えてみましょう。10秒以上開けていられない場合は、要注意です。

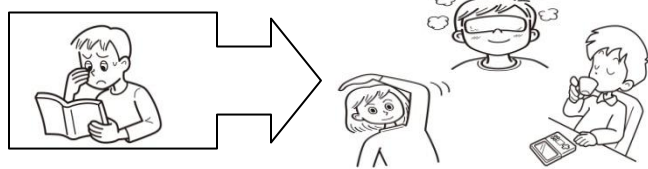


＜視力検査について＞

- ・視力は、保健室でいつでも測定することができます。健康診断を受けていない方は、時間のある時に保健室に来て下さい。
- ・結果が「C」または「D」であった方は、眼科を受診をお勧めします。
- ・眼科を受診された方は、その結果を保健室までお知らせ下さい。



目が疲れたら…休めましょう！



＜コンタクトレンズの正しい使い方＞



眼科医に処方してもらおう

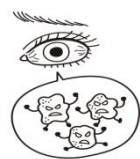


装着・手入れの際は石けんで手洗いを



きちんと洗浄・消毒をする

【使い方を誤ると…】



汚れや傷の付いたレンズの使用や、長時間の使用は、目の表面を傷つけて病気や視力低下を起すことがあります。

【カラーコンタクトレンズの害】



おしゃれ用(度数なし)カラーコンタクトレンズの中には、雑貨として輸入された安全性や品質について未承認のものがありました。これらの使用者に失明につながる恐れのある目の病気が多発したため、薬事法で品質や販売方法を規制することになりました。



特に異常がなくても定期検査に行く



レンズの貸し借りはしない



装着時間を守り睡眠時は使用しない

通信番号	名前					
スクーリング	1限	2限	3限	4限	5限	6限
2日(金)						
4日(日)						
5日(月)						
9日(金)						
16日(金)						

テスト	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)
23日(金)	家庭総合 生物基礎 数学A 体育3	日本史B 地理B
25日(日)	1限(10:30~11:20)	2限(11:40~12:30)
	数学I 保健	世界史B 社会と情報
	3限(13:20~14:10)	4限(14:30~15:20)
26日(月)	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)
28日(水)	家庭基礎 情報技術基礎	科学と人間生活 現代文B 英語表現I
30日(金)	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 情報の科学 地学基礎	倫理 古典B 数学II ビジネス基礎 音楽I 体育2 化学基礎 基礎国語 英語演習 服飾文化

⚠ 生徒証は必ず持参してください
その他受験上の注意について、桃谷通信や学習のしおいをチェックしてください！

【第2範囲に試験のない科目】
国語演習、倫理購読、社会入門、数学I入門、体育a、体育b、音楽II、声楽演習、美術I、美術II、造形演習、生活美術、書道I、書道II、硬筆習字、韓国・朝鮮語文化理解、中国語文化理解、フードデザイン、子どもの発達と保育、製図1、製図2、総合的な学習の時間

【追試験・再試験について】
・定期テストを受験できない場合やテスト科目の重複がある場合は、定期テスト翌週の「追再テスト期間」に受験してください。
・追再試の日程表は本試験期間初日に発表されます。
・「追再試日程表」で受験不可の場合、【追試験】を担任または担当者等から受領し、必要事項を記入後に科目担当者に提出し、追試験の日程を決めてください。