



保健だより



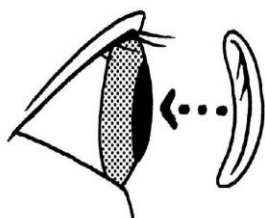
大阪府立桃谷高等学校 通信制課程
昼間部 保健室 高士・大塚

みなさん、先日は体育祭お疲れさまでした。体を動かして誰かと競ったり、協力したりすることは楽しいですね。楽しい行事の後には、定期試験が待っています。計画的にレポート課題や試験勉強に取り組みましょう。また、勉強する際などは明るさに注意し、目に負担がかかりにくいようにしましょう。今月は目の健康について紹介します。

10月10日は「目の愛護デー」です

 目を使うときは、部屋を明るくしましょう！	 テレビゲームやテレビ、本はなるべく離れて見ましょう！	 自分の目に合っためがねをしましょう。姿勢を正しく！
--------------------------	--------------------------------	-------------------------------

10人に1人がコンタクトレンズ装着



コンタクトレンズ使用者は、約1,500万人といわれています。近視、遠視、乱視などの矯正にはとても便利です。しかし、デリケートな角膜の上に直接のせて使用するので、レンズの取り扱いには十分な注意が必要となります。コンタクトレンズの長時間装着により、角膜に酸素が行き届かなくなり、酸素不足となります。そのため、角膜が傷つきやすくなり、感染症を起こしやすくなってしまいます。最終的には目の障害を引き起こしてしまいます。

定期健診をしっかりと受けましょう!!

目に障害を起こしてしまったコンタクトレンズ使用者の65%は、定期検診をしっかりとしていないそうです。使用するのであれば、眼科医の検診を定期的に受けましょう。コンタクトレンズを使用して異常がないと思っていても度数やカーブなどのデザインが合っていなかったり、また傷や変色、変形があり、知らず知らずのうちに目にかなりの負担がかかっている場合があります。必ず定期的に検診を受けるようにしましょう。

保健室からのお知らせ

歯科検診 10月7日(水) 13:30~14:20

内科検診 10月7日(水) 15:20~16:10

どちらも保健室で行います。

スクーリング

通信番号 ()
名前 ()

10月	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(金)				
5(月)				
7(水)				
9(金)				
14(水)				
16(金)				



10月23日(金)~10月30日(金) 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)
23(金)	家庭基礎 情報技術基礎	数学 I 保健	音楽 I 、 体育 2 化学基礎 、 基礎国語 英語演習 、 服飾文化
26(月)	家庭総合 、 生物基礎 数学 A 、 体育 3	国語総合 政治・経済	数学 B 大阪の歴史
28(水)	世界史 B 社会と情報	体育 1 、 物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 C英語 II 、 情報処理 鑑賞演習 、 生物	倫理 古典 B 数学 II ビジネス基礎
30(金)	C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	科学と人間生活 現代文 B 英語表現 I	日本史 B 地理 B

↑受験する科目に○をしてください。