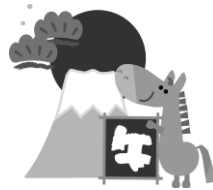


保健だより¹月

大阪府立桃谷高等学校 通信制 日夜間部 保健室 水流・安川



あけましておめでとうございます

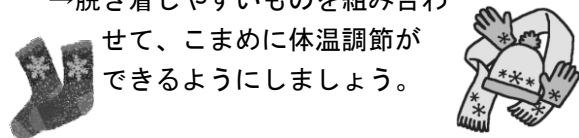
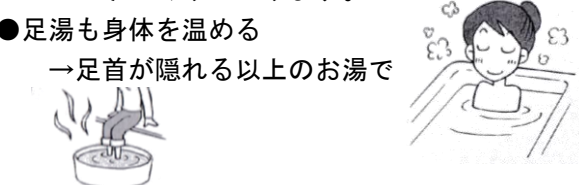
2014 年、あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈りします。
今年は年明けすぐに試験があり、なかなか切り替えが難しいかもしれませんが、今年度最後の試験です。
準備も体調も万全にして臨んでください。応援しています。

すこし早いですが… **卒業予定生の方** **ご卒業おめでとうございます！**
在校生の方 **1 年間おつかれさまでした！**

もうすぐ今年度も終わりです。4 月からは皆さんそれぞれ新しい 1 年が始まりますね。楽しいことも大変なこともたくさんあると思います。皆さんが目標を持って充実した日々を過ごせるよう、これからも応援しています。これからまだまだ寒い日が続きますが、体調に気を付けて最後まで走り切りましょう！

「冷え」を防いで ぽかぽか冬に

“冷えは万病のもと” 冷えの原因の一つが血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の働きが弱るなどの症状がでます。また、体温が 1 度下がると、免疫力が 30% も下がってしまうと言われています。免疫力が低下すると、インフルエンザや風邪といった感染症にかかりやすくなってしまいます。冷えを防いで、ぽかぽか元気に冬を乗り切りましょう！

1 身体の外から冷やさない ●首・手首・足首を温めると血行が良くなる →マフラーや手袋、厚手の靴下などを活用。 ●薄手の服を重ね着して温かく →脱ぎ着しやすいものを組み合わせ せて、こまめに体温調節ができるようにしましょう。 	2 身体の中から冷やさない ●身体を温める食べ物を摂る →生姜、ねぎ、紅茶、ココアなど。 コーヒーや緑茶は ホットでも身体を冷 やすので摂りすぎに 注意！ 
3 冷えたら温める ●お風呂でゆっくり身体の芯から温める →38～40℃のぬるめのお湯に、20 分以上胸までゆっくりつかります。 ●足湯も身体を温める →足首が隠れる以上のお湯で 	4 運動で冷え予防 ●特に下半身の運動は冷え予防に◎ →スクワットやつま先立ち運動などで下半身の大きな筋肉をしっかり強化。 下半身を鍛えることは、むくみ予防、低血圧対策、メタボ対策、アンチエイジングにもよいです。

平成 25(2013)年度 第3範囲 定期試験時間割 日夜間部

	1 限 (18:40～19:30)	2 限 (19:50～20:40)
1 月 8 日 (水)	科学と人間生活 理科総合B 体育3 オーラル・コミュニケーション I 韓国・朝鮮語文化理解 中国語文化理解 家庭基礎 情報技術基礎	数学 I 数学A
1 月 10 日 (金)	1 限 (18:40～19:30) 家庭総合 数学基礎 簿記 伝統芸能鑑賞	2 限 (19:50～20:40) 現代文 国語演習
1 月 12 日 (日)	1 限 (10:30～11:20) 国語総合 政治・経済	2 限 (11:40～12:30) 基礎国語 生物 I 地学 I 体育2 文章デザイン
	3 限 (13:20～14:10) 保健	4 限 (14:30～15:20) 日本史B 地理B
1 月 15 日 (水)	1 限 (18:40～19:30) 世界史B 倫理購読 数学 II	2 限 (19:50～20:40) 物理基礎 科学基礎 体育1 英語 II 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 フードデザイン 情報処理
1 月 17 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 情報A 発達と保育 工業数理基礎	2 限 (19:50～20:40) 倫理 古典 数学B

通信番号

名前

← 受験する科目に○を付けてください。

【受験上の注意】

- ① 生徒証を持参し、受験時に机の上に置いてください。
- ② 各科目ともレポート提出を完了しなければ、受験資格を得られません。
- ③ 受験教室はスクーリングボードやディスプレイの表示を確認してください。
- ④ 試験に 20 分以上遅刻した場合、入室できません。
- ⑤ 試験開始後 30 分経過しないと退室できません。
- ⑥ 答案用紙は持ち帰らないでください。問題用紙は試験監督の指示に従ってください。

【3 範囲テストについて】

- ① 「オーラル・コミュニケーション I」と「鑑賞演習」は音声によるテストがあります。
- ② スクーリングでの実技テストや、作品・課題提出をテストに代える科目があります。
- ③ 第3範囲に試験のない科目は以下のとおりです。

国語表現 I、大阪の歴史、数学 I 入門、体育 a・b、音楽 I・II、鑑賞演習、音楽演習、美術 I・II、造形演習、生活美術、書道 I・II、書造形演習、硬筆習字、被服文化、工業技術基礎、製図 1・2、ビジネス基礎、邦楽実習、総合学習

試験受験時の本人確認の為に生徒証が必要です。
生徒証未発行および紛失の生徒は、証明写真を担任に提出し発行申請をしてください。

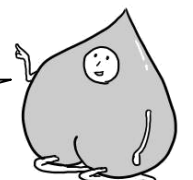
3 範囲の追再試日

学習期限

1 月 19 日 (日)
20 日 (月)
22 日 (水)
24 日 (金)

2 月 3 日 (月)

わすれず



3 範囲学習 (レポート・テスト) は 1/24(金) までにすべて完了してください