

保健だより



桃谷高等学校 通信制 昼間部 保健室 高士・平田

明けましておめでとうございます。みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？いよいよ今年度も、テストを残すのみとなりました。自分の力を出し切って、後悔のないように、今年度をしめくくってください。

❀さむ～い冬を乗り切るあったかポイント！❀

1月に入り、まだまだ厳しい寒さが続きます。そんな寒い冬を、少しでもあたたかく乗り切るために、あったかい服装のポイントをお伝えしたいと思います。

①下着を着る

人は冬でも汗をかきます。汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の下着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。



②素材の違う服を重ねて着る

素材の違う服は、布の編み目の大きさが違うので、空気を通しにくくなり、温かくなります。



③そでや首元がとじたものを着る

空気を逃がさないので、温かくなります。



④3つの首を温める

首、手首、足首の3つの首を温めると、からだが温まりやすいと言われています。



からだが冷えると・・・

からだが冷えることによって、寒いだけでなく、頭痛や肩こりなど、いろいろな病気にかかりやすくなります。衣服を上手に選んで、寒い冬もからだを冷やさないように気をつけてください。

あなたのからだを寒さから守るトリプルウォーマーズ！

暖かい空気を逃さない!!

ネックウォーマー

首元にふたをして、体温で暖められた空気を逃がしません。

おなかを冷やさない!!

ボディウォーマー

おなかまわりを温め、からだ全体を冷えから守ります。

足の先まで温かい血液を!!

レッグウォーマー

ふくらはぎを冷やさないようにして、足の先まで温かい血液を届けます。

スクーリング

通信番号

名前

平成25年度 昼間部 第3範囲 定期試験時間割

	1 [14:00～14:50]	2 [15:10～16:00]	3 [16:20～17:10]
1月8日(水)	数学Ⅰ 数学A	現代文 国語演習	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 家庭基礎 情報技術基礎
1月10日(金)	家庭総合 数学基礎 初級リーディング リーディング 簿記 伝統芸能鑑賞	保健	基礎国語 生物Ⅰ 地学Ⅰ 体育2 ライティング 文書デザイン
1月15日(水)	世界史B 倫理講読 数学Ⅱ	日本史B 地理B	国語総合 政治・経済
1月17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 情報A 発達と保育 工業数理基礎	物理基礎 化学基礎 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	倫理 古典 数学B

テストを受験する科目に○をつけてください。

《受験上の注意》

- ①生徒証を持参し、受験時に机上においてください。
- 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】

- ④「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。
- ⑤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。

※試験受験時の本人確認のために、《生徒証》が必要です。

《生徒証》未発行生徒は、証明写真を担任に提出し、発行申請をしてください。

★3範囲学習（レポート・テスト）は1月24日（金）までに全てを完了してください。★

メッセージ

いよいよ今年度も終わりが近づいてきました。みなさんにとって今年度はどんな一年でしたか？今年度の桃谷高校での思い出を胸に、来年度からも、みなさんそれぞれの場所で頑張ってください。

一年間ありがとうございました。

