

大阪府立桃谷高等学校 通信制の課程 昼間部

10月10日は目の愛護デー

目は生きていく上で必要な情報を得るための大切な器官です。
最近では携帯電話やパソコンを使用する機会も増えており、知らず知らずのうちに目が疲れていることがあります。

◆あなたの目疲れていませんか？

- ☐目がショボショボする
- ☐まぶたがピクピクする
- ☐目が乾いた感じがする
- ☐目が充血しやすい
- ☐目の奥が痛い
- ☐目やにが出る
- ☐首や肩がこる
- ☐頭が痛い、頭が重い

これらの症状は疲れ目や視力低下、ドライアイなど目からのSOSです。
気づいたら早めに目を休ませましょう。



※ドライアイとは…

ゲームや携帯電話、パソコンなどを長時間使用すると、目が疲れやすだけでなく、まばたきが減り、目全体に涙が十分に行き渡らなくなります。その結果、目に酸素や栄養が不足し、目が乾燥する「ドライアイ」の状態になります。ドライアイは、角膜を傷つけて視力低下の原因にもなります。



◆疲れ目を防ぐポイント

1. 目を閉じる

まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休みます。

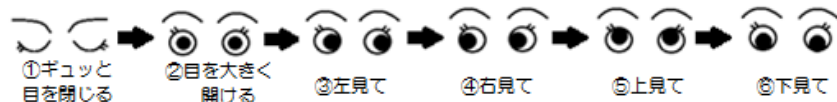
2. 蒸しタオルなどで目を温める

40℃くらいの蒸しタオルで目を温めると血行が良くなり、入眠もスムーズになります。

3. 遠くを見たり、目の体操をしたりする

目が疲れたら、窓から遠くを眺めると、目の筋肉がゆるみ、目の疲れが楽になります。また、目の体操もおすすです。

<目の体操>



4. バランスの良い食事をとる

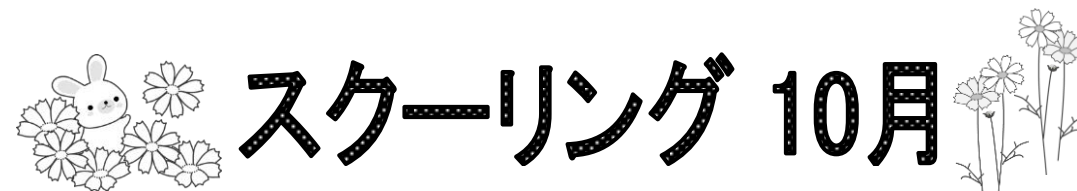
目の健康維持に不可欠なビタミン A を多く含む食品(ニンジン・レバー・ウナギなど)や疲れ目改善効果のあるアントシアニンを含む食品(ブルーベリーなど)を意識してとりましょう。
ダイエットや好き嫌いで偏った食生活は、目に必要な栄養素が不足し、目の疲れにつながります。

5. 目に負担を与えない環境を整える

テレビやパソコンの画面は目の高さより下に配置して、いすの高さ・姿勢もチェックしましょう。

6. 適切なメガネやコンタクトレンズを使う

視力が低下してメガネやコンタクトが合わなくなることがあります。視力に合ったメガネを使いましょう。



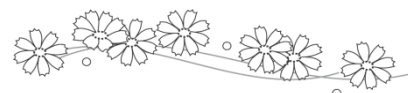
通信番号

名前

10月		1限	2限	3限	4限
1	水				
3	金				
6	月				
8	水				
10	金				

第2範囲 定期試験時間割

受験科目に
○をつけてください！



《受験上の注意》

①各科目とも、レポートの提出を完了することが“受験資格”となります。

②“生徒証”を持参し受験時には机上に置いてください。

③受験教室は、スクーリングボードおよびディスプレイで確認してください。

④試験開始 20 分経過後は入室できません。

⑤試験開始 30 分経過後は途中退室できます。

⑥答案用紙は持ち帰らず、試験監督の指示に従って提出してください。

⑦問題用紙は試験監督の指示に従ってください。

	1限 [14:00~14:50]	2限 [15:10~16:00]	3限 [16:20~17:10]
10月17日(金)	日本史B 地理B	国語総合 政治・経済	世界史B 社会と情報 大阪の歴史
10月20日(月)	体育1 物理基礎 コミュニケーション英語Ⅱ 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 鑑賞演習	倫理 古典B 数学Ⅱ	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 地学基礎 簿記 工業数理基礎
10月22日(水)	科学と人間生活 生物基礎 英語表現Ⅰ 家庭基礎 体育3 ビジネス基礎 オール・コミュニケーションⅠ	現代文B 数学B	数学Ⅰ 数学A
10月24日(金)	保健 情報技術基礎	音楽Ⅰ 体育2 基礎国語 化学基礎 服飾文化 ライティング	家庭総合 リーディング 数学基礎