

保健だより 10月

大阪府立桃谷高等学校 昼間部 保健室 高士・平田

暑がた夏が過ぎ去り、いよいよ本格的な秋がやってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋...みなさんはどんな秋にしますか？

2範囲もあと少しです。体調を崩しやくなる季節の変わり目ですが、自分の体調に気をつけながら、レポート、テストを乗りきりましょう!!



10月10日は、目の愛護デーです。

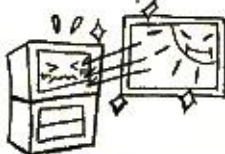
テレビの見方を変えてみましょう。

テレビを見終わった後に、目が疲れている...ということはありませんか？自分のテレビの見方も、一度見直してみよう。

テレビゲームをする時も同じです。

☆テレビを見る時に気をつけると良いこと☆

- ② テレビとの距離は2m以上あける。
- ③ 画面に、他からの光が反射して映らないようにする。
- ④ 画面の高さは、目よりもやや低くする。
- ⑤ 長時間見ることをやめる。(時々、遠くを見るようにする。)



試してみよう
カラダのツボ 目が疲れたとき...



こめかみが少し目尻よりの骨がくぼんだところにある「太陽」というツボを刺激すると、疲れ目解消に効果があります。

人差し指の指先、人差し指を入れて押します。
※効果には個人差があります。

おもしろコーナー (目の錯覚)



フレイザー-図形

うずまきに見えますが、実は円が重なっているだけです。手でなぞってみましょう。

スクーリング

通信番号

名前

	1限	2限	3限	4限
2日 水				
4日 金				
7日 月				
9日 水				
11日 金				
13日 日	生徒秋季発表大会 @教育センター 9:00 ~ 16:30			

平成25(2013)年度 第2範囲 定期試験時間割 ●昼間部●

	1限 [14:00~14:50]	2限 [15:10~16:00]	3限 [16:20~17:10]
10月18日 (金)	保健 大阪の歴史	生物I 地学I 音楽I ライティング 風華文化	家庭総合 数学基礎 初級リーディング リーディング 簿記
10月21日 (月)	日本史B 地理B	国語総合 政治・経済	世界史B 数学II
10月23日 (水)	物理基礎 化学基礎 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 鑑賞演習	倫理 古典 数学B	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
10月25日 (金)	科学と人間生活 理科総合B コミュニケーションI 家庭基礎 情報技術基礎 ビジネス基礎	現代文 国語演習	数学I 数学A

試験を受ける科目に
〇をつけてください。

＜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分経過しないと入室できません。
- 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。

【2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為に「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。

メッセージ

