

保健だより 10月 OCTOBER

大阪府立株谷高等学校 保健室 水鏡・安川 10.4 日・夜間部

10月スクーリング & 第2範囲テスト時間割

通信番号

名前

第2範囲のテストがはじまります

日中は、まだ少し暑い日がありますが、朝晩の冷え込みが増してきましたね。温度差で体調をくずさないように、ほおる物も一枚持ってくるなど、対策をして下さい。18日からはテストが始まります!! みなさんががんばって下さい!!



正しく安全に 薬の常識

10/17~23は 薬と健康の週間です

① 飲む時間

- ・食前: 食事の30分~1時間前
- ・食後: 食事の後30分以内
- ・食間: 食事と食事の間 (食事中ではない)
- ・就寝前: 寝る前30分~直前

② 飲み方

- ・飲む量をきちんと守る。
- ・フック1杯の水やぬるま湯と飲む。

③ 薬の保管①

日光・高温・湿気を避け、しっかりとふたや封をしておく。

④ 薬の保管②

薬の入っていた袋や外箱、説明書は薬と一緒に保管し、いつでも確認できるようにしておく。

⑤ 病院でもらった薬

- ・飲み方、使用方法など、医師・薬剤師の指示に従う。
- ・他人のを飲まない、他人にあげない。

⑥ 期限

- ・開封期限を守る。
- ・期限にかかわらず、開けたら早めに使いつける。

市販されている薬や、処方薬でも、飲み方や使用方法を守らなければ、「薬物乱用」になります。薬は正しく安全に使いましょ!!

10月10日は目の愛護デー

- ・ホットタオル
- ・ツボ押しマッサージ
- ・遠くを見る

目の疲れに近くツボがある。2~3秒ほど押し続ける。

頭痛や目の充血に近くツボがあります。3~5秒ほど押し続ける。

	1	4	2	5	3	6
10/4 (金)						
10/6 (日)						
10/7 (月)						
10/11 (金)						

★日夜間部★

10月18日 (金)	1限 [18:40~19:30]	2限 [19:50~20:40]
	家庭総合 数学基礎 簿記	日本史B 地理B
10月20日 (日)	1限 [10:30~11:20]	2限 [11:40~12:30]
	国語総合 政治・経済	世界史B 数学II
	3限 [13:20~14:10]	4限 [14:30~15:20]
	生物I 地学I 音楽I 服飾文化	保健 大阪の歴史
10月21日 (月)	1限 [18:40~19:30]	2限 [19:50~20:40]
	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23日 (水)	1限 [18:40~19:30]	2限 [19:50~20:40]
	数学I 数学A	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
10月25日 (金)	1限 [18:40~19:30]	2限 [19:50~20:40]
	科学と人間生活 理科総合B オーラル・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

受験お科目に○を付けて下さい

- ＜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。
- 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。

追再試は、10/27(日)・28(月)・30(水)の予定です。第2範囲のレポートは、学習期限までに必ず提出しましょう。

第3範囲スクーリングは11/3日からです。

【2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2範囲に試験の無い科目は以下のとおりです。

国語表現I、基礎国語、倫理講読、数学I入門、体育1・2・3・a・b、音楽II、音楽演習、美術I・II、造形演習、生活美術、書道I・II、書道演習、硬筆習字、韓国・朝鮮語文化理解、中国語文化理解、工業技術基礎、製図1・2、情報処理、文書デザイン、伝統芸能鑑賞、邦楽実習、総合学習