

保健だより ¹⁰月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

注意!! IT眼症急増中!!!

IT眼症って何?

IT機器(パソコン、スマートフォン、テレビ、テレビゲーム)などの画面を長時間見続けたり、悪い環境(画面に近い、部屋が暗いなど)で使うことにより、起こる目の病気や、それがきっかけで起こる全身症状をIT眼症といいます。

下のIT眼症チェックで当てはまるものが多かった人は、使用時間を減らす、寝前の使用を控える、明るい場所を使うなど、眼に優しい使い方を心がけましょう。



IT眼症CHECK!!

生活チェック <input type="checkbox"/> 1日1時間以上続けてパソコン、スマートフォンを使う。 <input type="checkbox"/> 1日1時間以上続けてテレビゲーム、携帯ゲームをする。 <input type="checkbox"/> 寝前に布団の中でスマートフォンを使う、ゲームをする。	目チェック <input type="checkbox"/> ものが二重に見えることがある。 <input type="checkbox"/> ものがぼやけて見えることがある。 <input type="checkbox"/> 目の周りが痛い。目が重い。 <input type="checkbox"/> 目がすぐに乾く。涙が出る。	からだチェック <input type="checkbox"/> 頭が重く感じることもある。 <input type="checkbox"/> 吐き気がする。 <input type="checkbox"/> 食欲がない。 <input type="checkbox"/> 肩や腰がこって痛い。 <input type="checkbox"/> 眠れない、眠りが浅く疲れがとれない。
こころチェック <input type="checkbox"/> イライラする。 <input type="checkbox"/> 不安な気持ちがある。 <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い。 <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい。		



10月10日は目の愛護デーです。
この日を機会に、目に問題はないか、目を大切にした生活ができているか考えてみてはいかがでしょうか。

10月スクーリング表

通信番号	名前	1限 13:20 ~ 14:10	2限 14:20 ~ 15:10	3限 15:20 ~ 16:10	4限 16:20 ~ 17:10
10月2日(水)					
10月4日(金)					
10月7日(月)					

2範囲 定期試験時間割表

	1限 14:00 ~ 14:50	2限 15:10 ~ 16:00	3限 16:20 ~ 17:10
10月16日(水)	(英語I、英語I入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門、簿記 地学基礎)	古典B、音楽I 体育2、化学基礎 英語演習	基礎国語 数学B
10月18日(金)	政治・経済 生物基礎	科学と人間生活 体育3	情報技術基礎 日本史B
10月21日(月)	数学A 地理B	体育1、物理基礎 (英語II、生物 韓国・朝鮮語初級会話 鑑賞演習)	世界史B 大阪の歴史 数学II
10月23日(水)	数学I 保健	国語総合 倫理	現代文B 英語表現I

⚠️自分が受ける予定の試験科目に印をつけて確認しておきましょう!!

⚠️レポートも言画的に進めておきましょう!!

