

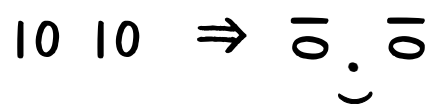


保健だより 10月号

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日・夜間部保健室

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。1010を横にして並べると、人の顔の目と眉毛に見えることが由来で、はじまりは1931年の「視力保存デー」だそうです。



人間の五感による情報判断の割合は、視覚87%、聴覚7%、触覚3%、嗅覚2%、味覚1%とされています。

大切な役割を果たしている目を守るために、この日をきっかけに、目の健康について今一度考えてみませんか？

🕒🕒を守るためにできること

①正しい姿勢で座りましょう！

背中に手のひら、お腹にこぶしが入るほどの深さで腰かけ、目と机の間が30cmほど空くのがベストです。

②画面を見る時間を減らしましょう！

スマホやテレビをみるときには一点を見つめすぎないようにし、30分ごとに休憩をとるようにしましょう。こまめに姿勢を変えることも有効です。

③部屋の明るさを調節しましょう！

暗いのはもちろん、明るすぎるのも目を傷めるので注意！目がチカチカしない程度に明るい部屋を保ちましょう。

④目によい食べ物を食べましょう！

ビタミンA、B、C、E、たんぱく質などを摂りましょう。緑黄色野菜やレバー、ゴマ、大豆、肉、魚、ブルーベリーなどはこれらを豊富に含んでいます。

⑤定期的に検診を受けましょう！

少なくとも年に一度は検診を受けましょう。まだの人は今がチャンスです！

猫の視力は人の4倍、視野の広さは200度（人は180度）もあるにやん！
色々な生物の目を調べてみるのも面白いにやん！



スクーリング・試験予定表

通信番号 _____ 名前 _____

10月	1	2	3	4	5	6
4(金)						
第2範囲 定期試験時間割						
16(水)	1 (18:40~19:30)			2 (19:50~20:40)		
	C 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			基礎国語 数学 B 		
18(金)	1 (18:40~19:30)			2 (19:50~20:40)		
	政治・経済 生物基礎			古典 B 音楽 I 体育 2 英語演習		
20(日)	1 (10:30~11:20)	2 (11:40~12:30)	3 (13:20~14:10)	4 (14:30~15:20)		
	情報技術基礎 日本史 B	世界史 B 大阪の歴史 数学 II	体育 1 物理基礎 C 英語 II 韓国・朝鮮語初級会話 生物 鑑賞演習	現代文 B 化学基礎		
21(月)	1 (18:40~19:30)			2 (19:50~20:40)		
	科学と人間生活 体育 3			数学 A 地理 B		
23(水)	1 (18:40~19:30)			2 (19:50~20:40)		
	数学 I 保健			国語総合 倫理		



追試験は 10/25~28 です
自分が何を受けるのか確認しておきましょう♪