

# ちょっと知ってて得する話は

住

## こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった!

振り回していた棒があたった!

指で目を突いた!

目のケガにはこんなキケンも!

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはがれる

こんな時はすぐに眼科へ!

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

見えないところがある

目が痛い



## 睡眠ってどうして大切?



### 脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



### 記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



### 体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

## 良質な睡眠のためには...

早起きして朝日を浴びる

3食しっかり食べる

体を動かして遊ぶ

スマホを置いて早く寝る



## 女子と生理 上手に付き合うために

生理が来る前にできることはある?

ストレスや無理なダイエット、寝不足などが生理痛の原因になることもあります。まずは、生活習慣を見直しましょう。



今まさに生理痛でつらい!

カイロをおなかや腰に貼ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めましょう。足首を冷やさないことも大切です。



薬を飲むならいつがいい?

生理痛が辛いとき、薬を飲むのも選択肢の一つ。「そろそろ痛くなりそう」と思ったときに飲むのが効果的です。小・中学生も飲める鎮痛剤を選びましょう。

## 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

## 2020年から スポーツの日

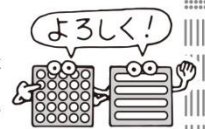
10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。

10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていたそうですね。



私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」で



す。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

## 私をぶさがないで!

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてぶさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。

まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。



点字ブロックからのお願いです

もうすぐ冬。に気を付けて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

冬にも水分補給は大切。鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。

加湿器で部屋の湿度は50~60%に。部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。



予防接種を受ける予定であっても、体調が悪いと思ったら、かかりつけ医に相談の上、接種をすることが判断できるようにしましょう。