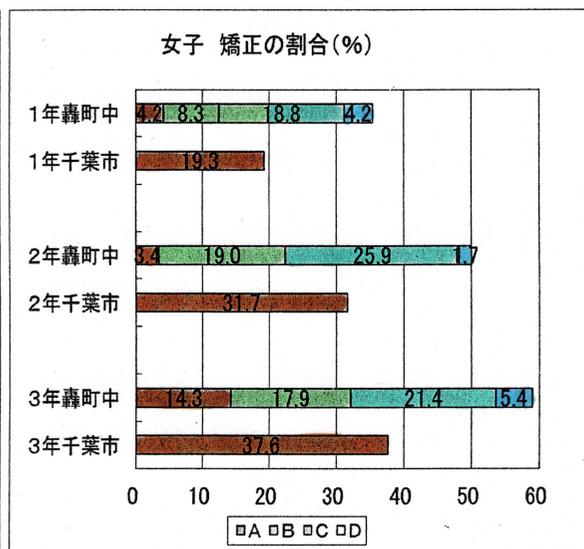
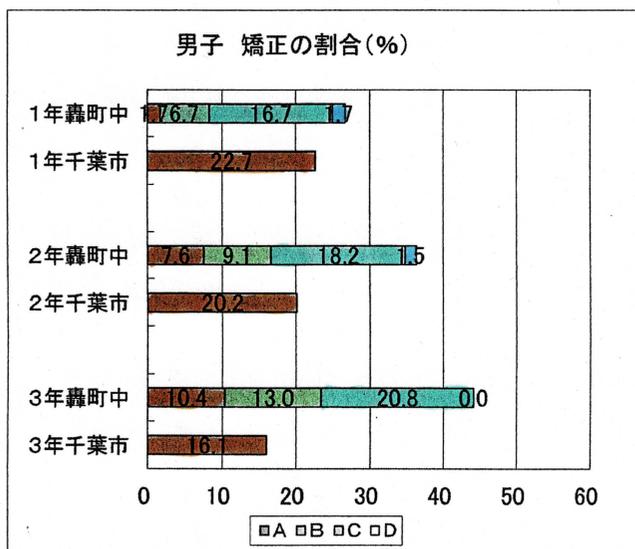




## 眼鏡やコンタクトは定期管理を！

千葉市立轟町中学校 保健室  
(令和5年1月19日)

眼鏡やコンタクトレンズを使用しているも矯正視力が B 以下の人が8~9割もいることがわかりました。「その眼鏡いつ頃作ったの?」と聞くと「いつだっけ?小学校の時かな」という答えが返ってくることもあります。眼鏡やコンタクトレンズは、一度作ったら終わりではなく、定期管理が必要です。年に一度は眼科を受診して、自分の眼の状態にあった眼鏡やコンタクトレンズに調整してもらうようにしましょう。(↓千葉市はA~Dの合計)



## 目が疲れやすい生活をしていないですか？

テレビやパソコン、スマホやゲームなどが普及した現代では、つい夢中になって目を使いすぎてしまいがちです。情報の8割は目から入ってくると言われているので、大切な目が疲れるような生活をしていないかどうか確認して、ひとつでもあてはまればできることから改善してみましょう。

<p>①長時間連続でゲーム</p>	<p>②寝ながら読書</p>	<p>③寝ながらスマホ</p>
<p>↓</p> <p>①30分おきに遠くを見て休憩</p> <p>あと30分で終わりにしよう</p>	<p>↓</p> <p>②目との距離は50cm離す</p> <p>50cm</p>	<p>↓</p> <p>③寝る2時間前はスマホ OFF</p> <p>夜更時に戻ったからスマホ返すね</p>

# インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に注意

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって早3年。マスク生活の影響か、一昨年も昨年もインフルエンザの流行は見られませんでした。今年度はすでに流行の気配が見られます。もしも発熱した場合、その症状がインフルエンザなのか新型コロナなのかは、周囲の流行状況や接触の有無、検査結果などで総合的に判断することになると思いますが、インフルエンザの抗ウイルス薬は発症から48時間以内に服用する必要があるため、早めの見極めが重要です。なお、インフルエンザと診断された場合は、保護者が記入した「療養報告書」を学校へ提出してください。用紙は「千葉市療養報告書」で検索して印刷するか、事務室に用意してありますのでご活用ください。

**市民のみなさまへのお願い（1月12日）①**

 **千葉市**  
CHIBA CITY

**新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。発熱外来がひっ迫しないよう、自己検査が可能な方はできるだけ自己検査をお願いいたします。千葉県が実施する無料検査キット配布や陽性者登録センターもご活用ください。市では、65歳以上の方対象に無料PCR検査事業を開始しています。**

※無料検査キット配布や陽性者登録センターなどの詳細はこちら 

<p><b>発熱者</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生から64歳までの患者（※重症化リスクの高い患者を除く）</li> <li>・重症化リスクの高い患者</li> <li>・高齢の患者</li> <li>・小学生以下の子ども患者</li> </ul>	 検査キットでセルフチェック	<p>陽性(+)</p> <p>県陽性者登録センター</p>	<p>必要に応じて</p> <p>→ 配食、パルスオキシメーター貸与等の支援</p>
		<p>陰性(-)</p> <p>季節性インフルエンザ等、他の疾患の可能性あり</p>	<p>受診希望有り</p> <p>→ 電話・オンライン診療受診 かかりつけ医受診 県オンライン診療センター</p> <p>受診希望無し</p> <p>→ 自宅療養</p>
	<p>発熱外来やかかりつけ医を受診</p>	<p>医療機関がひっ迫しない場合</p> <p>自己検査で陽性の場合</p>	<p>ネット申込または電話申込</p> <p>→ ネット申込</p>

市独自制度

**65歳以上無料PCR検査事業**

県オンライン診療センター

- ①自分や家族にいつもと違う症状があれば、登校を控えて様子を見る。
- ②可能であれば自宅で抗原検査を行う（県の無料検査キットは申込み後到着まで2日程度必要）
- ③陽性：県陽性者登録センターに登録して7日間自宅療養。（発症日が0日、8日目から登校可）  
陰性：インフルエンザの可能性がある場合は早めに医療機関を受診。  
インフルエンザ：5日間自宅療養して「療養報告書」提出（発症日が0日、6日目から登校可）
- ④検査キットがない場合や、自宅療養しても症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診。

## 寒くてもしっかり手洗い続けよう！

<p>①外から帰った後</p> 	<p>②トイレの後</p> 	<p>③咳やくしゃみを手で受けた後</p> 
---	---	--