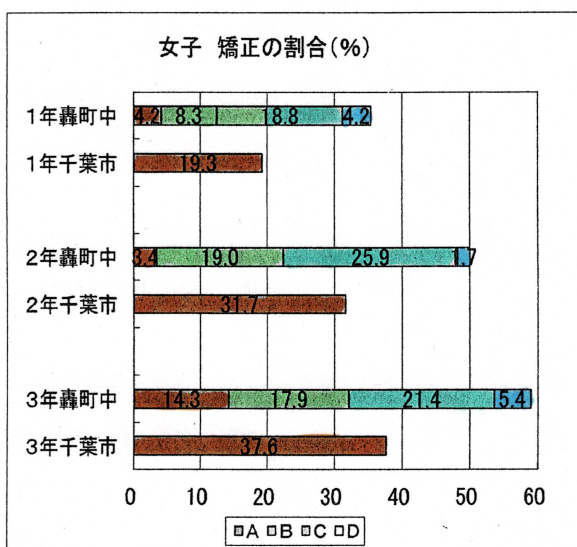
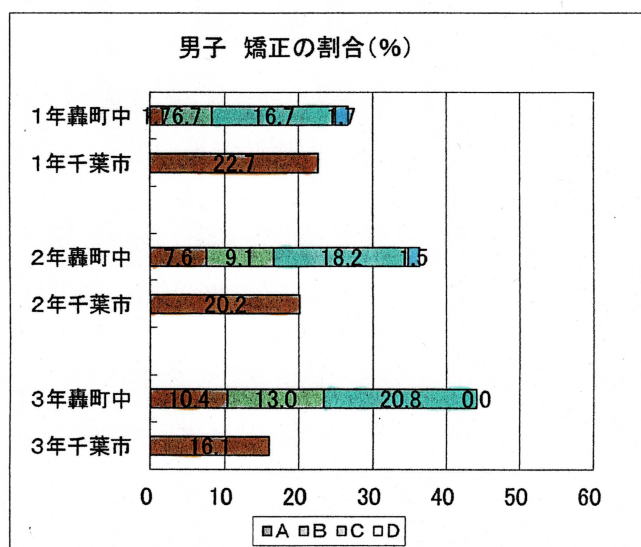




眼鏡やコンタクトは定期管理を！

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人も矯正視力が 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「いつだったけ?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、一度作ったなら終わりではなく、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。

①長時間連続でゲーム

↓

①30分おきに遠くを見て休憩

②寝ながら読書

↓

②目との距離は50cm離す

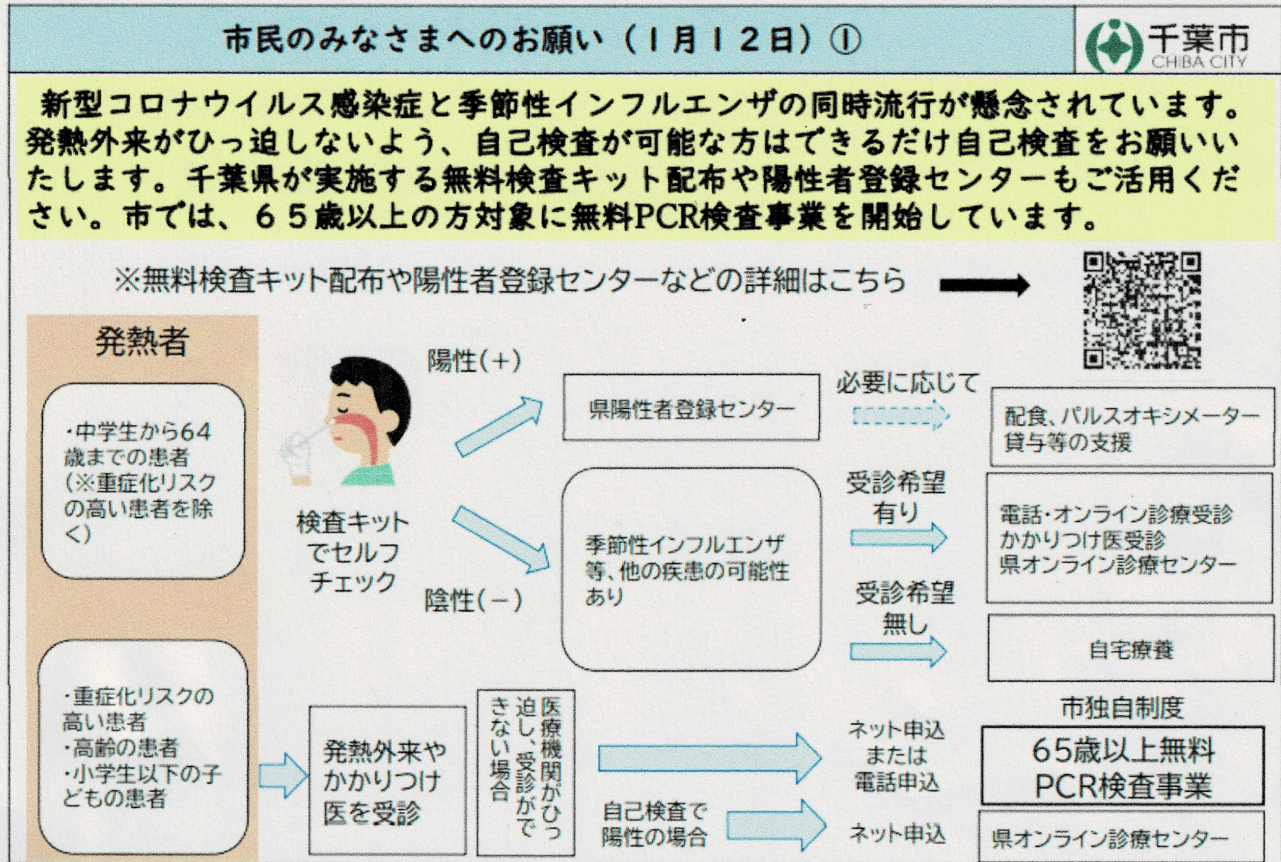
③寝ながらスマホ

↓

③寝る2時間前はスマホ OFF

インフルエンザと新型コロナの同時流行に注意

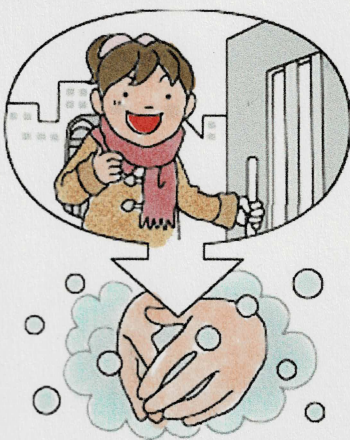
新型コロナウイルス感染症の流行が始まって早3年。マスク生活の影響が、一昨年も昨年もインフルエンザの流行は見られませんでした。今年度はすでに流行の気配が見られます。もしも発熱した場合、その症状がインフルエンザなのか新型コロナなのかは、周囲の流行状況や接触の有無、検査結果などで総合的に判断することになると思いますが、インフルエンザの抗ウイルス薬は発症から48時間以内に服用する必要があるため、早めの見極めが重要です。なお、インフルエンザと診断された場合は、保護者が記入した「療養報告書」を学校へ提出してください。用紙は「千葉市療養報告書」で検索して印刷するか、事務室に用意してありますのでご活用ください。



- 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！

①外から帰った後



②トイレの後



③咳やくしゃみを手で受けた後

