

急に寒くなり体調をくずす人も増えてきました。暖房等で空気が乾燥してウイルスも浮遊しやすくなっています。手洗い、マスク着用、換気、ソーシャルディスタンス、一人一人ができることを行っていきましょう。

今年度の健康診断の結果について

- 今年度の定期健康診断がすべて終了しました。検診結果に所見があった場合のみ、文書でお知らせしていますので、お知らせをもらった方は早めの受診をおすすめします。
 - 「健康診断結果カード」を全員に配付します。今年度の定期健康診断の結果を全て記録していますのでご確認ください。
- なお、「健康診断結果カード」は3年間使用します。小3、中3、高3の方は、カードが家庭に届きましたらそのまま保管をお願いします。学校に返却の必要はありません。

睡眠の役割 どうして寝ないといけないの？

その1

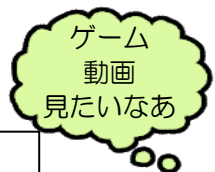
寝ている間に、成長ホルモンを出して、骨が伸びたり、筋肉が成長する。成長ホルモンには、傷を治したり、肌をきれいにする役割もある。

その2

体の疲れを取り、体にとってよくない細菌やウイルスとたたかう力（免疫力）をつける。寝不足になると、たたかう力（免疫力）が下がるので、病気にかかりやすくなる。

その3

脳の疲れを取り、その日にあった出来事などの記憶を整理して定着させる。睡眠はストレス解消にもなるので、しっかり睡眠をとると、イライラしなくなり集中力もアップする。



夜ふかししても、休みの日は昼まで寝ていたら、寝不足にはならない？

×「寝だめ」はできません。毎日しっかり眠ることが、心と体には大切です。

コロナかも？

発熱の症状があったら、かかりつけの病院や近くの医療機関に電話で相談してください

息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある

重症化しやすい方※で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患など持病がある人や、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

左記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている

(症状が4日以上続く場合は必ず相談を)

いずれかにあてはまる場合はすぐ相談

帰国者・接触者相談センター

習志野健康福祉センター（習志野保健所）
☎ 047-475-5154（平日9時から17時まで）
FAX 047-475-5122
※得意に障害がある方や電話での相談が難しい方は、ファックスをご利用ください。
平日17時以降、土日祝日は、千葉県電話相談窓口（コールセンター）
☎ 03-6747-8414（24時間対応）

または

市内医療機関

1. 感染が疑われる症状がある人は、市内の医療機関に電話で連絡をした上で受診してください。市内にかかりつけ医がない場合は、八千代市健康づくり課 ☎047-483-4646へ（平日8時30分から17時まで）ご相談ください。
2. 医師がPCR検査を必要と判断した場合、医師が八千代PCRセンターの検査予約を行います。

以下のような場合には学校にすぐ連絡をお願いします。

- お子様や家族にかぜ症状や発熱がある。
- お子様や家族が、PCR検査を受けるよう診断された。
- お子様や家族が、濃厚接触者となった。

紹介

帰国者・接触者外来

紹介先の医療機関でPCR検査を行う。

紹介

八千代PCRセンター

予約日時に車で向かい、車に乗ったまま、ドライブスルー方式でPCR検査を行う。