

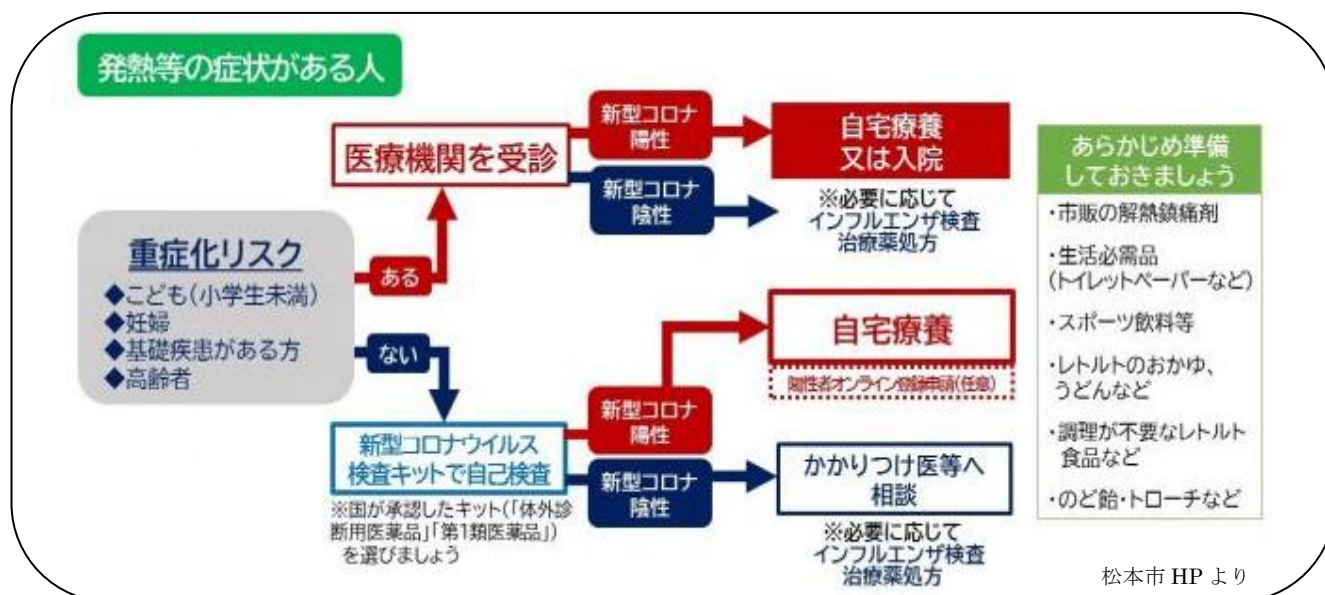


インフルエンザが流行期に入りました

新型コロナウイルスの感染症第8波がなかなか収まりを見せない中、松本市は1月12日にインフルエンザが流行期に入ったと発表しました。全国的には12月28日に、長野県は1月5日に流行期入りを発表しています。当会では過去2年間インフルエンザの感染については確認されませんでしたが、今年度は既に罹患者が確認されています。

新型コロナウイルスとの同時流行により医療体制をさらに圧迫する恐れもあるため、まずは予防を徹底することが重要となります。

また、松本市より発熱等の症状が出た際のフローが示されています。何らかの症状が現れた際に適切な対応がとれるようご確認をお願いします。



良い睡眠で元気に冬を乗り切りましょう

新型コロナ、インフルエンザを始めとする感染症に加え、厳しい寒さによる体調不良も心配な季節となりました。

これらの不調に対抗するためには「よい睡眠」が重要となります。

よい睡眠には、睡眠の「量」だけでなく「質」も大切です。

◎寝つきが良いか ◎ぐっすり眠れるか ◎寝起きがすっきりしているかをポイントにご自身の眠りについて振り返ってみましょう。

快適な睡眠環境
にするには

敷き布団やマットレスは適度に**硬い**ものを
寝床内の環境は 温度 $33 \pm 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $50 \pm 1\%$
枕は敷き布団と首の**角度が5度**になるものを



忙しい年度末、目を大切に



これから年度末の忙しい時期を迎えます。

パソコン作業が長時間に渡ることによる目を酷使することで、目の疲労がたまる心配があります。

放置してしまうと、少しの休息や睡眠では不調が治らない「眼精疲労」の状態になる可能性がありますので、「疲れたな」と思ったら早めに対処をしましょう。

作業環境

- ・室内での明暗の差を少なくし、まぶしさを感じないようにする
→ ディスプレイの明るさと手元の明るさの差を減らす
- ・パソコン作業をするときは連続作業時間が1時間を超えないようにする
→ 間に10分～15分の休憩を入れる
- ・ディスプレイと目の距離は40cm以上にする
- ・ディスプレイ画面の上端が目の高さとはほぼ同じか、やや下になる高さにする。

目を労わる

- ・目薬をさす
- ・蒸しタオルやホットアイマスクで目を温める
- ・目のストレッチをする
- ・遠くを見る
- ・意識的にまばたきをする
- ・作業距離に合った度数の眼鏡やコンタクトレンズを使用する
- ・ブルーライトカットのフィルターや眼鏡を使用する



新型コロナ、「5類」になるとどう変わる？

新型コロナの感染症法上の位置づけについて、政府は大型連休後の5月8日に、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針を固めました。

NHK		
「5類」移行後 どうなる？		
	現在	今春～
行動制限	患者 ……最大7日間 濃厚接触者…最大5日間	なし なし
診察	発熱外来中心	原則 一般の医療機関
ワクチン接種	無 料	今年度中に結論
入院・検査の公費負担	あ り	当面 継続する案
屋内でのマスク	着用を推奨	原則不要の案

患者を受け入れる医療機関をどうするか、医療費は自己負担になるのか、マスクの着用を本当に不要にしていけるのか、などといった点が、専門家の意見を聞きながら審議されています。今後の議論の行方に注目してください。