



あさばん ひ にっしゅう す きこう がつ しんがたころ なわくちんせっしゅ  
朝晩が冷えるようになり、日中も過ごしやすい気候になりましたね。2月から新型コロナワクチン接種  
がスタートし、9月半ばの時点でようやく人口の5割が2回目の接種を終えている状況です。

わくちん う ひと う ひと しんがたころ なういす かんせんしやう  
ワクチンを受けた人は、受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症  
を発症した人が少ない、ということが分かっています。接種券と一緒に届いて  
いる説明書をよく読み、受けられる人は早めに予約を取って接種しましょう。

かい せっしゅ お かんせんよぼう ひ つづ ひつよう ほんこう  
2回目の接種を終えても、感染予防は引き続き必要です。本校には、  
しっかん めんえきりよく ていか かんせんしやう なお せいと ざいせき  
疾患のため免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、治りにくくなったりする生徒も在籍してい  
ます。自分のために、他の人のために、マスク着用、こまめな手洗いや手指消毒に協力をお願いします。

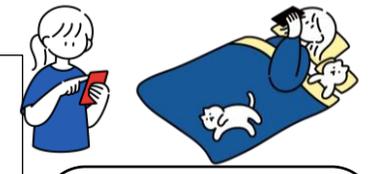


## コロナ禍で増加中の「スマホ老眼」に注意！

ろろがん い すまほろろがん わかせだい ひと すまほ ちやうじかんしやう げんいん  
「老眼」と言いますが、「スマホ老眼」は、若い世代の人がスマホなどを長時間使用したことが原因で  
おこる老眼のような症状を言います。 ※スマホなど：スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機をさします。

### ★「スマホ老眼」の可能性があるかチェック！

- スマホなどを休憩せずに1時間以上見ることがある
- スマホなどを1日8時間以上見ることがある
- 寝る時など、暗い部屋でスマホを見ることがある
- 機器の画面を素早くスクロールしても内容がだいたい分かる(追える)
- 電池の消費を防ぐために、多少見づらくても画面を暗くしている



1つでも当てはまれば、  
スマホ老眼の可能性あり！  
スマホなどの使い方を  
見直しましょう！

### ★「スマホ老眼」にならないために！今から予防・改善しよう！

- スマホなどを1時間以上見る場合は、合間に10分ほど休憩する(見ない)時間を作る！
- スマホなどを見るときは、40cm以上離して見る！
- 目の周りをホットタオルで温めたり、遠くをぼーっと見て、目の筋肉をほぐす！  
(ホットタオルの作り方：ハンドタオルを水でぬらして、しぼってレンジで1分チン♪)



## 目からも新型コロナウイルスに感染する？

### ①どのように感染する？

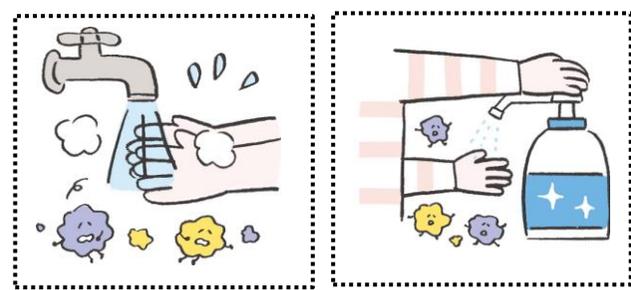
かんせんけいろ おも ひまつかんせん せつしよかんせん かんせんしや せき はな とき ひまつ  
感染経路は主に、「飛沫感染」と「接触感染」です。感染者の咳やくしゃみ、話している時の飛沫  
に含まれるウイルスが目に入った場合、  
目の粘膜(結膜)からウイルスに感染  
する可能性があります。



また、ウイルスがついた机やイス、  
手すりなどを触って、そのまま手で目  
をこすったり触ったりした場合にも、  
ウイルスに感染する可能性があります。



### ②目からの感染を防ぐには？



基本的な対策は、手洗いとアルコール消毒で  
す。ハンドソープをしっかりと泡立てて手洗いしま  
す。洗っていない手で目を触らないようにしてく  
ださい。手にウイルスがついていて感染してしまう  
かもしれません。

また、目を触った後に手を洗わずに、あちこちを触らないようにしてください。

あなたが感染していた場合、他の人にウイルスを感染させてしまうことになります。



### ③コンタクトレンズや目薬の扱いで気を付けること

コンタクトレンズをつける時と、外す時は直接目に触れます。コンタクトレンズを触る時は、その前後  
に手洗いをしてください。また、コンタクトレンズの消毒やこすり洗いも普段通りにしてください。また、  
目薬をさす前後にも手洗いをしてください。 ※目薬は他の人と共有しないようにしてください。



人は1時間に平均23回も顔を触るという調査結果もあります。  
意識して、目(顔)を触らないようにしましょう！