



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。

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。

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、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！

加齢による「手元が見づらい」「夕方になると物が見づらい」などといった症状を「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起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♪)



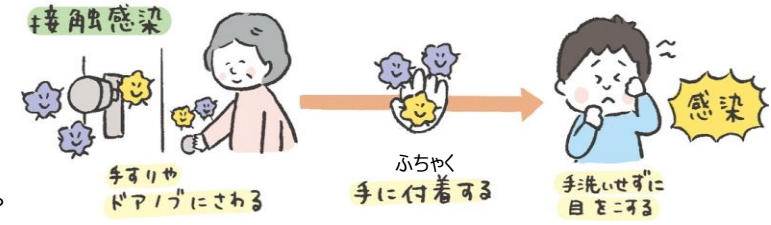
目からも新型コロナウイルスに感染する？

①どのように感染する？

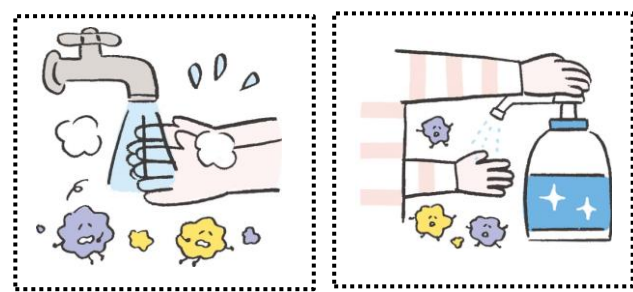
感染経路は主に、「飛沫感染」と「接触感染」です。感染者の咳やくしゃみ、話している時の飛沫に含まれるウイルスが目に入った場合、目の粘膜(結膜)からウイルスに感染する可能性があります。



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！