

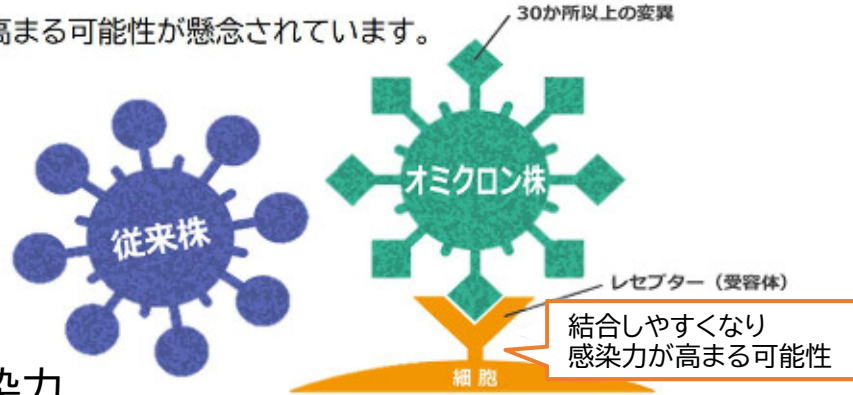


2022年が始まりました。今年は60年に1度の「壬寅(みずのえとら)」の年にあたります。「壬(みずのえ)」には、「安定・落ち着き」といった意味があります。「寅」は「行動力・決断」の意味を持ちます。「壬寅」にあやかって、皆さんが安定性や落ち着きをもちながら、行動力をもってはっきりと決断できる年になるように祈っています。

オミクロン株ってなに？ オミクロン株の特徴

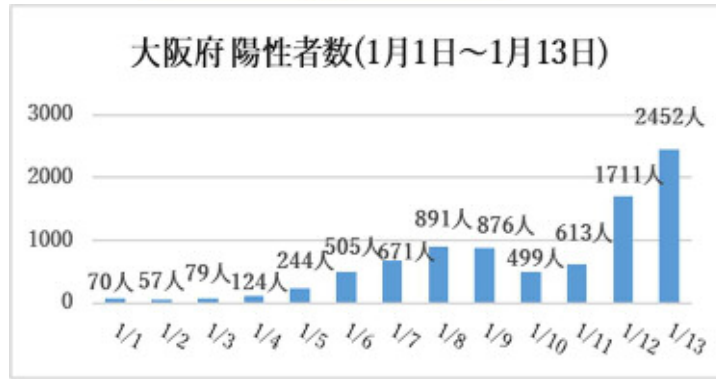
※文献:東京都福祉保健局

オミクロン株には、既存の株以上に多数の変異が見られています。細胞の受容体に結合しやすくなり、感染力が高まる可能性が懸念されています。



オミクロン株の感染力

南アフリカで流行している株が、デルタ株からオミクロン株へと急速に置き換わっているため、高い感染力の可能性が懸念されています。



気を付けるポイント

<p>マスクの正しい着用</p>	<p>手洗い</p>	<p>換気</p>
<p>三密の回避</p>	<p>ワクチンの接種</p>	<p>毎日の健康観察</p>

コンタクトレンズを正しく使っていますか？

みなさんは、「正しく」コンタクトレンズを使っていますか？コンタクトレンズは、ペースメーカーや人工関節などと同じ「高度管理医療機器」に指定されており、ルールを守って使用しないと、様々な眼疾患を引き起こします。

ルールを守って正しいケアを！

1. 定期的に目の検査を受けよう

目のトラブルには、自覚症状がないものが多いです。異常を感じなくても、定期的に眼科医に目の状態をチェックしてもらいましょう。



2. レンズをつけたまま寝ない

昼寝や仮眠程度の短時間でも、必ずレンズをはずしてください。レンズをつけたまま寝ると、角膜が酸素不足になり、トラブルが起きる場合があります。



3. コンタクトレンズを触る前には必ず手を洗おう

手には、目に見えない汚れがたくさん付着しています。水で洗うだけでは汚れは取れないので、コンタクトレンズを触る前には必ずせっけんで手を洗ってください。



4. カラーコンタクトレンズの注意点

カラーコンタクトレンズには色素が入っているため、「目が酸素不足になりやすい」、「目の表面に傷がつく可能性がある」などの注意点があります。必ず眼科医の検査・処方を受けて正しく使いましょう。



※文献:ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、



実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合っ、力を出しきれるように...応援しています！

