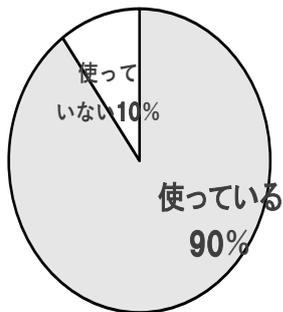




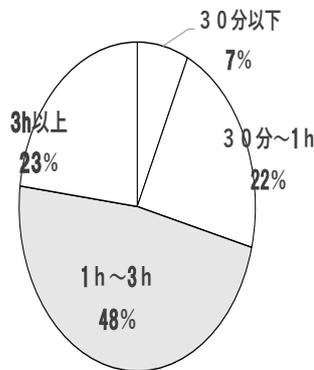
緊急事態宣言が発令されてから2週間がたちました。市川市のHPを見ると、新規の新型コロナ感染者が1日に50人を超える日が4日もあるなど、なかなか収まらない状況です。引き続き、感染予防や毎日の健康チェックをお願いします。

## 帰宅後、何してる？ 気をつけて！ネット・ゲーム依存

携帯電話やスマホを使っていますか？



使用している人の1日の使用時間は？



左の図は、11月に行った生活調査の結果です。緊急事態宣言が発令され、家で過ごす時間が多くなっている今、使用時間はもっと長くなっているのではないのでしょうか。

国内でゲーム障害といわれている人は421万人、そのうち中高生は93万人(14%)いるそうです。

ネットゲームやSNSを過度に使い続けていると、学校生活を普通に送ることができなくなったり、成長障害、生活習慣病のリスクが高まります。

### ◆自分の状態をチェックしてみよう！

※久里浜医療センター  
樋口進院長の著書より ↓

#### 【正常の範囲での使用】

- 勉強、睡眠時間に全く影響はない
- 少し長くやっても、決めた時間にはやめることができる
- やらない日もある
- 注意されたらやめることができる

#### 【少し心配なグレーゾーン】

- 学校生活は普通に送れている
- 暇なときは、勉強よりも優先してやっていることがある
- やめる時間を決めても守れないことがある
- 周りの人にやめてと言われる

#### 【依存・病気レベル】

- やるべきことがあってもネットやオンラインゲームを優先する
- やめる時間は守れない
- ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い
- 勉強、睡眠時間に影響が出るほどやっている
- 遅刻・欠席をすることがある

# 花粉症3つのステップでガード！



1月20日、日本気象協会は2021年春の花粉飛散予測を発表しました。それによると花粉の飛散は2月上旬からスタートし、3月がピークになりそうで、飛散量は昨年より多いとの予測です。早めの対策をしましょう。

1 出かける時は眼鏡（ゴーグル）、マスク、ツルツルの素材の上着



2 家に入る前に花粉をはらいおとす



3 顔や手を洗う  
うがいをする



★花粉症の人は、目をこすったり鼻をかんだりして、顔を触ることが多くなります。コロナ感染症は目や鼻の粘膜からも感染するといわれていますので、手洗いと手の消毒をこまめにしましょう。

★毎年、症状がでる人は、早めに病院に行き、相談しましょう。内科、小児科、アレルギー科、眼科、耳鼻科で診てもらえます。

## 緊急事態宣言発令中 自分と周りの人のために 感染予防対策を！

### ★マスクを正しくつけましょう！

○正しいマスクの着用は感染防止に効果があります。スーパーコンピューター「富岳」を使ったシミュレーションでは不織布マスクを正しく装着した場合の効果が最も高かったそうです。

### ★健康観察（検温）の徹底を！

- 発熱（37.0以上）や咳などかぜ症状がある場合は、登校を控え、家庭で休養しましょう。この場合は欠席扱いになりません。
- 同居する家族の方が、PCR検査・抗原検査を受ける場合や発熱などの体調不良がみられる場合は、登校を控えましょう。この場合も欠席扱いになりません。

### 正しいマスクのつけ方

マスクは、正しい付け方をすると、効果があります。マスクの付け方を覚えておきましょう。

- ①マスクの中央で、鼻と口（あご）を覆う



- ②ゴムひもを両耳にかける



- ③鼻の形に合うようにマスクを押さえて、隙間ができないようにする



布マスクの場合



※外すときは、マスクに触れず、ひも部分だけを持って外します。

