

## オミクロン株が県内でも拡大中

オミクロン株が猛威をふるう中、県内では学校でのクラスターの事例も増えています。感染対策はこれまでと同様に行い、感染を過度に心配しすぎず、食事や睡眠など規則正しい生活に気を配りましょう。

3年生の皆さんは、受験で県外へ行く機会も増えます。心を落ち着かせ、栄養と休養をきちんととって、本来の力を発揮できるようにしてください。応援しています！



## 新型コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策について

新型コロナウイルス感染症はオミクロン株が大流行している中、もうすぐ花粉症シーズンが始まります。オミクロン株に感染した場合の症状は、発熱や咽頭痛の頻度が高く、従来株に比べ味覚・嗅覚障害が少ないことが報告されています（無症状の場合もあります）。また、オミクロン株感染者の過半数で倦怠感を自覚しますが、花粉症でも半数近くの方に倦怠感の自覚症状があります。

＼花粉症が本格化する前に、早めに耳鼻科へ相談しよう！／

鼻水、くしゃみ、鼻づまり、嗅覚障害、倦怠感といった花粉症の症状はオミクロン株と共通の症状！



くしゃみ1回で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上！花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険も！

花粉症では目や鼻のかゆみも出ます。ウイルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクも！



(参考) 一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 <http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/kafunsho.html>  
富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議だより Vol.15 (令和4年1月26日号)



まもなくスギ花粉の飛散シーズンを迎えます。オミクロン株と花粉症の症状は類似しているところもあり注意が必要です。花粉症の症状が継続している人は、飛散シーズン前から積極的に治療を開始しましょう！

## ¥ ソーシャルゲーム※は無料で遊べるものも多いけど…

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金しないと絶対に進めない。もっと進みたくて課金してしまう。ちょっとだけなら大丈夫だよ。

でも、いったん課金し出すと止まらなくなり、生活に影響を与えるほどハマったり、多額の借金を抱える人もいます。ゲームの課金には、「誘惑を抑える工夫」が必要です。



※ソーシャルゲーム…コミュニケーションを主体とするSNS上で提供される、スマホやパソコンを操作することで遊べるオンラインゲームのこと。

### 課金の誘惑&ワナ

#### 他人への優越感

同じゲームをしている友だちに、自分の持っている珍しい(レアな)キャラやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい

→大人が高級ブランドを買って身につけると同じ感覚

#### フレンド機能

仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラが見えたりするので、自分も欲しくなってしまう



#### 話を合わせたい

友だちとゲームの話をしていても、課金する人とならない人で話は合わないので、自分も友だちと同じように課金してしまう



## スマホの課金ゲーム

ルールを守ってつきあおう



### ゴールがない「無限階段」

一度破格な課金を始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなります。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。だんだんと階段を昇って行くのと同じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したりしてしんどくなってきて「もうやめようかな…」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「ここまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



## ¥ 「やめたい!」と思ったとき、自分でできる対策

- ソフトを買うだけでできる、課金しなくてもいいゲームに乗り換えてみる
- スマホからアプリを消す
- 他に趣味を探してみる
- クレジット支払いをしているなら、現金での支払いに切り替える
- ゲーム友だちとはゲーム以外の話をするようお互いに相談してみる



## ¥ それでもやめられないときは…

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例・事件があまりに多いため、WHO(世界保健機関)が「ゲーム依存症(ゲーム症/ゲーム障害とも)」と定義し、国際疾病分類(第11版)に加えしました。

気軽に話ができる周りの大人がいれば、相談してみましょ。もしない場合は、学校の先生に相談してみてください。きっと力になれるはずですよ。

## 相談室 より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか? 「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 2月10日(木)・3月4日(金) 午後より