



令和3年9月17日  
島本町立第一中学校  
保健室

少しずつ秋を感じる気候となってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいため、規則正しい生活リズムを心がけ、体調を整えましょう。また、緊急事態宣言が延長される中、感染症対策のために、自分にできることにもう一度目を向け、自ら進んで取り組んでほしいです。

## 新型コロナワクチンについて知ろう

島本町では、39歳から12歳のワクチン接種予約受付が8月24日から始まりました。ワクチン接種については、多くのメディアで、色々な情報・考えが取り上げられています。ワクチンについて知ることは、自分や周りの人の健康を守ることに繋がります。家族の人としっかり話しましょう。

### <予防接種とワクチンの効果について>

予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って、**病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために**、ワクチンを接種することをいいます。

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも、新型コロナウイルス感染症の**発症を予防する**高い効果があり、**重症化を予防する**効果が期待されています。

### <ワクチンの副反応について>

他のワクチンに比べ、副反応が出やすいですが、2~3日で自然と良くなるようです。副反応は、注射を受けた日の夜や次の日に見られることが多く、2回目の接種時の方が多くの人に見られます。

しょうじょう 症状が出た人の割合	しょうじょう 症状
50%以上	ちゅうしゃ いた つか ずつつ 注射した部分の痛み、疲れた感じ、頭痛
10-50%	きんにくつう かんせつつう 筋肉痛、寒気、関節痛、発熱
1-10%	ちゅうしゃ おうと 注射した部分のはれ・赤み、げり、嘔吐

すぐに起こる副反応の中には、じんましん・咳など重いアレルギー症状（アナフィラキシー）や、ワクチンを受けたことに対する緊張や痛みをきっかけに、立ちくらみなど（血管迷走神経反射）を起こす場合もあります。**体調が悪いと感じた場合は、すぐに周りの大人に伝えることが大切です。**

### <ワクチン接種後について>

ワクチンを接種して**免疫がつくまでに1~2週間程度**かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。**ワクチン接種後も、感染症対策を続ける必要があります。**

### ■□■ワクチン接種に関して守ってほしいこと■□■

新型コロナワクチンの接種は、みなさんに推奨されていますが強制ではありません。接種による感染症予防効果と副反応を理解した上で、**自身の意思で受けるかどうかを決めるもの**です。

また、様々な事情により受けたくても受けられない人もいます。**接種を受けていないことを理由に、その人を悪く言ったり、差別したりすることは絶対にあってはなりません。**

## マスクのつけ方大丈夫？

マスクをしていても、使い方が誤っていると、感染予防の効果がなくなってしまいます。

例えば・・・



ノーズピースが鼻の形に合わせられていない・プリーツ(ひだ)が顎の下まで伸ばすことができていない場合は、**鼻の横などに隙間ができてしまい効果が下がってしまいます。**

鼻がマスクから出てしまっていると、自分の咳などの飛沫を抑えることはできず、**鼻からウイルスなどを取り込んでしまいます。**そして、マスクがずれたら、すぐに戻そう。

マスクを外す際、顎にかけてしまうと**マスクの表面についたウイルスなどが、顔やマスクの内側についてしまいます。**そして、マスクを外す際は、感染症対策の徹底が必要です。

ひもが緩くなっている・サイズが合っていない場合は、**肌の接着面に複数の隙間ができてしまい効果が下がってしまいます。**マスクのサイズが揃っているか、確認しよう。

### <マスク使用時の注意点>



外す際は、表面に触れるのは避け、ひもを持つ。



外したマスクは、清潔なビニール袋やケースに入れる。



予備のマスクを携帯しておく。



マスクを触った後は、手洗い・消毒をする。

### <学校生活でマスクを外している際の注意点>

- ◆運動を伴う活動時、マスクを外す際は、**周りの人との距離をとる。**
- ◆給食時は、**しゃべらず静かに食べる。**食べ終わったら、すぐにマスクをつける。
- ◆マスクを外していて、咳やくしゃみが出そうになった際は、『咳エチケット(ハンカチや袖で口・鼻を覆う)』を実践する。

