



ほけんだより



令和3年9月2日
県立八潮高等学校
保健室

2学期が始まりました。夏休みは皆さんどのように過ごしましたか？部活に打ち込んだ、勉強をしていた、ゆっくり体と心を休ませリフレッシュした、など皆さん充実した夏休みを過ごせましたか。新型コロナウイルス感染症により行動が制限されたことで、夏休みをもっと楽しめたかったと感じる人もいたのではないのでしょうか？新型コロナウイルス感染症の感染者数も日に日に急増しています。自分の体調や家族、友達の健康を第一に考えた行動をしていきましょう。

9月に入ってもまだまだ厳しい暑さは続きそうです。熱中症対策をしつつ、生活リズムを整えて2学期も頑張りましょう！

ワクチン接種について

今話題になっているワクチン接種。接種しなくてはいけなさそうだから接種しておこうかな…、ワクチンについてよく分かっていないし不安だから接種しなくてもいいかな…など、皆さんそれぞれ考えていると思います。

今回のほけんだよりでワクチンがどのようなものか、一緒に学んでいきましょう。皆さんの選択の参考になれば嬉しいです。



ワクチン接種の仕組み

人間の体は、ウイルスや細菌に感染するとそのウイルスや細菌に対する免疫ができ、再度感染することを防いだり、感染しても軽い症状で済んだりすることが出来ます。ワクチン接種は、この体の仕組みを使います。ワクチン（ウイルスの毒性を弱めたものやウイルスの遺伝子）を打ち、あらかじめ体内に取り込むことによって、特定のウイルスに対する免疫を強めます。

インフルエンザワクチンで考えてみましょう！

ワクチン接種なし

インフルエンザウイルスが体の中に入って…



なんか知らないウイルスが入ってきた！
毒性が強くて勝てないよ…

感染！！

38.9℃の発熱…

倦怠感…



ワクチン接種あり

インフルエンザウイルスが体の中に入っても…



このウイルス知ってる！
インフルエンザウイルスだ！ワクチン接種で経験があるから倒し方もわかるぞ！

元気！！



ワクチンのメリット・デメリット



メリット

□ 自分の命や家族、周囲の命を守ることが出来る。

ワクチンを接種し免疫が出来ることによって、感染や発症の確率を大きく減らすことが出来ます。また、感染したり、発症してしまったとしても症状のある期間が短くなったり、重症化することを防いだりする効果も期待できます。

デメリット

□ 副作用のリスクがある。



ワクチンを含めたほとんどの医薬品には何らかの副作用が起こります。現在、接種が進んでいる新型コロナウイルス感染症ワクチンでよくみられる副作用としては、接種部位の痛み、発熱、疲労感などです。特に2回目の接種では、疲労感、発熱、頭痛などが強く出現するという傾向にあります。



日本では、ワクチン接種のメリットがデメリットを上回るという判断から、国民に新型コロナウイルスのワクチンを打つように勧めています。接種は現時点では強制ではありません。自分自身にとってのメリットとデメリットを比較し、最終的には自分で打つかどうかを決めることが出来ます。

新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見をなくそう！



新型コロナウイルス感染症の感染者が急増している中、2学期が始まることに不安を感じている人も多いのではないのでしょうか？残念なことに、感染症にかかり苦しんでいる人やその家族に対して、心無い言動や書き込みなどが起きています。

感染が身近になった今、自分の周りの人の感染を疑うことがあるかもしれません。感染症への不安や恐れが、差別や偏見につながります。皆さんには、差別的な言動には同調せず、適切な行動ができるようになってほしいと考えています。以下の4つのことを心にとめておいてください。

- ①新型コロナウイルス感染症には、誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。
- ②感染した人が悪いという雰囲気ができ、感染したことを言い出しにくくなると、さらに感染が広がってしまうかもしれません。
- ③感染した人を責めるのではなく、励まし、治って学校へ戻ってきたら温かく迎えましょう。
- ④皆さんが今できる予防策は、マスク着用、密を避ける、手洗いです。みんなで感染症を防ぐ雰囲気を作り、自分自身を守りましょう。

ワクチン接種に関しても
差別的な言動はNG！



だれかに話を聞いてほしい
でも
身近な人に相談できないときは……

無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支える SNS相談」で検索