

ほけんだより11月

令和3年11月8日 築上西高校保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてください。さて、10月の全校朝礼でのワークシート記入ありがとうございました。今回の保健だよりでは、知りたいこととして1番多かった「新型コロナウイルスのワクチン」について特集します。



Q. ワクチンについて教えてください。

A. 病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために接種するものをワクチンといいます。感染症にかかると、原因となるウイルスや細菌などに対する「免疫」ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになる体の仕組みを使って予防接種を行います。



Q. ワクチンの効果について教えてください。

A. 新型コロナウイルス感染症の発症を予防したり、重症化を予防する効果があります。しかし、ワクチンの発症予防効果は100%ではないため、ワクチンを打った後も、感染対策を行うことが大切です。効果の持続期間は2回目接種後6ヶ月でファイザー社、武田/モデルナ社のワクチンともに90%以上と発表されています。



Q. ワクチンの副反応はありますか。

A. 次の表のような症状がみられることがあります。

ワクチンを打った次の日に症状が出る 경우가多く、数日以内に回復しています。

1回目の接種で免疫ができることにより、1回目よりも2回目のほうが強く副反応が出るといわれますが、症状には個人差があります。

発現割合	症状	
	コモナティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1~10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど(※)

コモナティ添付文書、COVID-19 ワクチンモデルナ添付文書より

(※) 接種部位の痛みや腫れ、紅斑



Q. 熱が出たらどうしたらいいですか。

A. ワクチンによる発熱は打ってから1~2日以内に起こることが多く、水分を十分に取って、必要な場合には解熱鎮痛剤を飲んで様子を見ることとなります。2日間以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい咳や味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状(新型コロナウイルス感染症の症状)がみられる場合には、医療機関等への受診や相談を考えてください。

参考: 新型コロナワクチン Q&A、厚生労働省



みなさんからいただいた小さな幸せや頑張るもとなっていることを紹介します。いちばん多かったのは「友だちと会うこと、遊ぶこと」でした。また、「ゆっくり休める休日」と答えてくれた人も多かったです。徐々に感染拡大前の生活が戻ってきます。心身の調子を整えていきましょう。