



保健だよ!

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和3年度8月号

夏休みが終わり、2学期になりました。
体調はいかがでしょう?

この夏休み中、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大し、誰がいつ感染してもおかしくないような状況となってしまいました。

感染拡大が一日でも早く収まるように、「手洗い・手指消毒」「黙食」「換気」「十分な休養」「体調管理」など感染予防を心掛けていきましょう。

〇●〇 感染症予防 〇●〇

手洗い・手指消毒 	マスクの着用 	こまめな換気 	黙食
体調管理 	ソーシャルディスタンス 	無理をしない 	3密を回避

〇●〇 感染が疑われる時の対応について 〇●〇

発熱等で新型コロナウイルスへの感染が疑われる時には、**医療機関を受診する前に、必ずかかりつけの医療機関に電話で相談してください。**

かかりつけの医療機関がない場合には、**群馬県受診・相談センターに電話連絡**してください。

【新型コロナウイルス感染が疑われる時の連絡先】

群馬県受診・相談センター	0570-082-820 (24時間対応)
群馬県新型コロナウイルス相談ホットライン	027-212-0010 (外国語専用・24時間対応)



〇〇〇 コロナワクチンについて 〇〇〇

すでにワクチン接種を受けた人もいますが、改めてワクチンについて情報提供します。

	ファイザー社製	武田/モデルナ社製
種類	mRNA ワクチン (新技術の製造方法で作られたワクチン) mRNA は、ウイルスの表面にある突起部分(スパイクたんぱく質)を作るための遺伝情報を伝達する物質です。このmRNA を人工的に作り、注射で投与すると、体の中でウイルスの突起部分のみが作られ、そして、それに対する抗体が作り出されます。 ※種類は同じですが、ファイザー社製と武田/モデルナ社製とでは、含まれている成分に違いがあります。	
対象者	12歳以上	18歳以上
接種回数	2回(通常、3週間の間隔) ※ 2回目接種日は自動的に予約されます。	
接種方法	筋肉内注射 上腕に注射針を直角に深く刺します。皮下注射よりも免疫が付きやすく、注射部位の副反応(腫れや痛み)が小さいというメリットがあるそうです。	
有効性	約95% 十分な免疫ができるまでには 2 回目接種後7日程度かかるそうです。	約94% 十分な免疫が確認されたのは、2 回目接種後14日以降だそうです。
接種後の注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後は 15~30 分間、会場にて経過観察を行います。 ・接種日の入浴は問題ありませんが、注射した部位はこすらないようにしてください。 ・通常の生活は問題ありませんが、当日の激しい運動は控えてください。 	
副反応	接種後すぐに現れる可能性のある症状(アナフィラキシー) 「皮膚のかゆみ」「じんましん」「腹痛」「吐き気」「視覚異常」「咳・くしゃみ」「顔面蒼白」等 【接種当日から発症】 痛み、腫れ(約 2 日持続) 【接種翌日から発症】 疲労、頭痛、筋肉痛、寒気、関節痛、下痢、発熱(約 1 日持続)	【接種後1~2 日以内に発症】 痛み、腫れ、リンパ節症(約 1~3 日持続) 疲労、頭痛、筋肉痛、関節痛、寒気、悪心・嘔吐、発熱(約1~2 日持続) ※1 週間後に副反応の症状が見られることがあります。

ワクチン接種をしたからといって、感染しないというわけではありません。しかしながら、ワクチン接種をすると、接種をしていない人より「発症しにくい」「重症化しにくい」「周りに感染を広げにくい」などの効果が見られたそうです。

【ワクチン電話相談窓口】※予約の電話番号ではありません。

ワクチン接種後の副反応に関することや医学的な意見が必要な場合は、コロナワクチンダイヤルに相談できます。

ぐんまコロナワクチンダイヤル	0570-783-910 (通話料がかかります。) 24時間受付(土日・祝日も対応)/20カ国語対応
----------------	---

