



令和3年
8月27日

小樽双葉高校

夏休み明け、来室者が増えています。「久々の早起きで…」「学校の人の多さに疲れる…」「夏バテ気味で胃腸が…」など、心身ともに、夏休み中との生活の差に対応できないケースが多く見られます。生活リズムが乱れると疲れやすく、体調を崩しやすい状態になってしまいます。土日もダラダラと過ごさず、メリハリのある生活を心がけましょう。

また、新型コロナウイルスの感染症にも注意が必要です。緊急事態宣言も発令され、小樽や周辺の地域の感染者数も増えています。先日、担任の先生からも「感染対策について」のお話があったと思いますが、引き続き一人ひとりが「感染しない・させない」という意識を強く持ちましょう。

【新型コロナワクチンについて】



多くの方が、すでにワクチンを受けているようですが、副反応で辛い思いをした人もいないのでしょうか。ワクチンを打つと、体内では一体どんなことが起こるのでしょうか…。

私たちのからだには、免疫機能が備わっていて、病原体（ウイルスや菌）が侵入してくると、戦おうとします。戦いの最中は熱が出たり、だるかったり辛いですが、免疫が見事病原体に勝利すると、症状は改善・軽減され、からだには「抗体」（当該病原体から体を守る物質）がつけられます。

この免疫システムを利用するのがワクチンです。新型コロナワクチンは、ウイルスの設計図である mRNA（ウイルスの遺伝子）の一部を体内に入れることで、感染した時と同じように免疫機能が働き、「抗体」を獲得します。そのため、副反応として発熱やだるさなどの症状が出ることもありますが、「抗体」がつけられるための正しい反応ですので、心配ありません。

ワクチンの有効性については、年齢や体質などで多少の違いがありますが、感染・発症とともに、予防する効果が90%前後というデータ（海外）もあり、高い有効性が期待されています。

今後、ワクチン接種が広がることによって、重症者が減り、医療機関の負担が軽減することを願うばかりです…。

自分でできる
免疫強化 



～保健室からのお願い～

生活の制限が続きますが、コロナが終息したらやりたいことを考えてみませんか？ テスト明け、保健室前の掲示板に大きな紙を貼っておくので、みなさんがしたいことを付箋に書いて、貼ってみてください。みんなの「やりたいこと」を見たら、元気になれるかも…☆