

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

新型コロナウイルスの感染を防ぐために

指導／広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、マスクや手洗い、3密（密接、密集、密閉）を避けるなどの日常的な対策と、ワクチンを接種して免疫力を高める方法があります。こうした対策を組み合わせることで、感染を防ぐ大きな効果が期待できます。

感染リスクが高い場面

新型コロナウイルス感染症は、主に会話やせきなどで出る飛沫を介して感染が拡大するため、できるだけそうした場面を避けることが大切です。

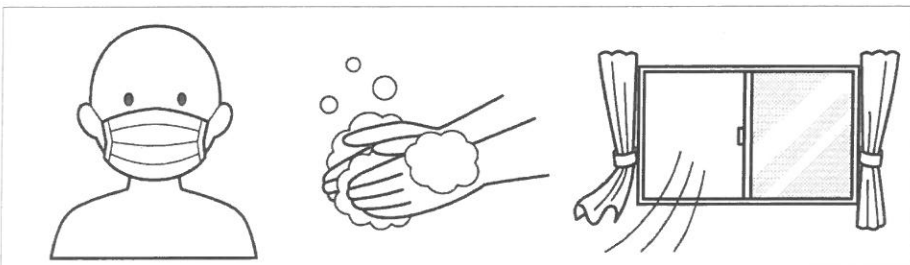
マスクなしでの会話や部活動、カラオケのほか、大人数での車やバスでの移動、大人数での長時間に及ぶ飲食、寮のような狭い空間での共同生活などは特に注意が必要です。



基本的な対策

新型コロナウイルスの感染を防ぐために、マスクの着用、手洗い、3密（密接、密集、密閉）の回避を忘れないようにしましょう。

3密とは、「人が接触するぐらいの距離」「人が密に集まっている空間」「換気が悪い空間」のことで、こうした環境は避けます。



この面のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

新型コロナウイルス感染症のワクチン

2021年10月18日現在、12歳以上が接種できるワクチンは、メッセンジャー RNA ワクチンです。このワクチンは、1回目の接種後、数週間間隔を空けて、2回目の接種を行います。1回接種だと十分な免疫力が獲得できないため、2回接種を行います。

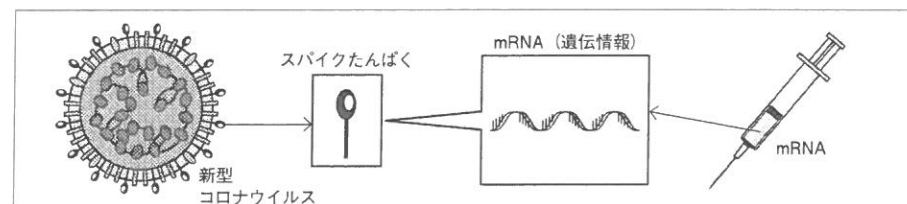
接種当日に発熱している人や、かぜや胃腸炎などの急性疾患で体調が悪い人、またほかの種類のワクチンを2週間以内に接種した人などは、接種できません。



メッセンジャー RNA ワクチンの仕組み

新型コロナウイルスの表面にはスパイクたんぱくというたんぱくがありますが、ウイルスはこのとげの部分を使って人の細胞に侵入します。ワクチンにはこのスパイクたんぱくの設計図であるメッセンジャー RNA が入っているため、ワ

クチンを接種すると体内でこのたんぱく質が作られ、それに体の免疫機能が反応して抗体ができます。2回接種することで、体内でウイルスに対抗するための十分な免疫（抗体）が獲得できます。



副反応について

多くの人に副反応（接種部の痛み、発熱など）が見られますが、ほとんどが数日で回復します。副反応は通常の免疫反応なので、心配しなくても大丈夫です。また、まれに（10万人に数人程度）ですが、重症のアレルギー反応、アナフィラキシーが起こることがあります。ただし、多くは接種後30分以内に起こり、接種後に様子を見て対応することで改善します。

ワクチンは副反応のリスクもありますが、接種することで、感染や発症、重症化を大きく防ぐ効果が期待できます。



弊社のインターネットサービス「SeDoc」の「保健室」内で、このページのデータがダウンロードできます。