

保健だより 10月

令和3年10月4日
横浜高等学校 保健室

長い夏休みからさらに1か月のオンライン授業になり、生活リズムが乱れていませんか？リズムが乱れたまま学校生活が始まると、体が慣れず体調を崩しやすくなります。早寝早起き、朝食を摂る等の習慣を取り戻し、生活リズムを整えましょう。



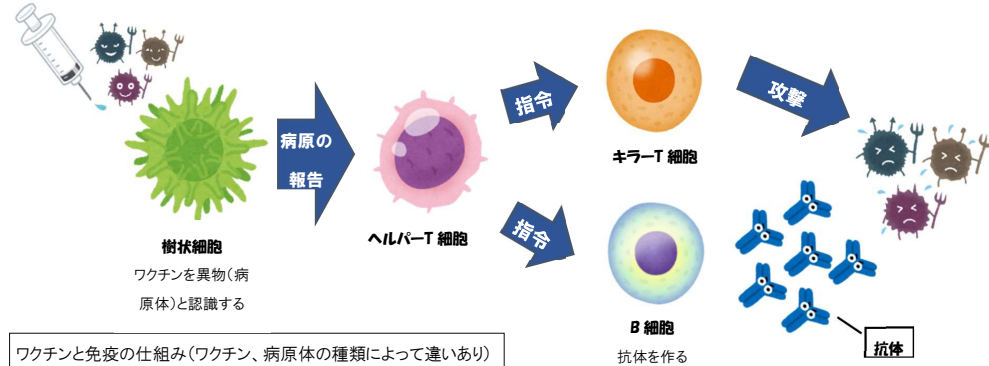
ワクチンと免疫

感染者数が減少していますが、まだまだ安心はできない新型コロナウイルス。収束のため重要だと考えられているのがワクチンです。

ワクチンの役割(コロナにかかわらず、一般的なもの)

感染症にかかると体の中で抗体など(ウイルスなどの異物を除去するもの)が作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみができます。このしくみを「免疫」といいます。

免疫のしくみを利用したのが「ワクチン」です。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌(病原体)に対する免疫(抵抗力)を作り出し、病気になりにくくするのです。



ワクチンによる免疫の効果を得る(抗体の産生)には2~3週間ほどかかります(ワクチンの種類によって差がある)

一度倒した病原体(細菌・ウイルス)の情報は免疫細胞が記憶しており、2回目以降に同じ病原体が侵入してきても早く攻撃ができ、発症や重症化を防ぐことができます。

新型コロナウイルスのワクチン接種は強制ではありません。不安な場合は家族や医師に相談してください。ネットでの根拠のない記事やデマは信用せず、必ず正しい情報(厚生労働省やワクチン・免疫等の学会HP)を確認してください。

知らない間に感染している？うつしている？**ブレイクスルー感染**に注意！

ワクチンを接種した後も感染する可能性があり、それをブレイクスルー(打ち破り)感染と呼びます。新型コロナワクチンの場合、2回目の接種を受けてから2週間程で十分な免疫の獲得が期待されるので、それ以降に感染した場合をブレイクスルー感染と呼んでいます。

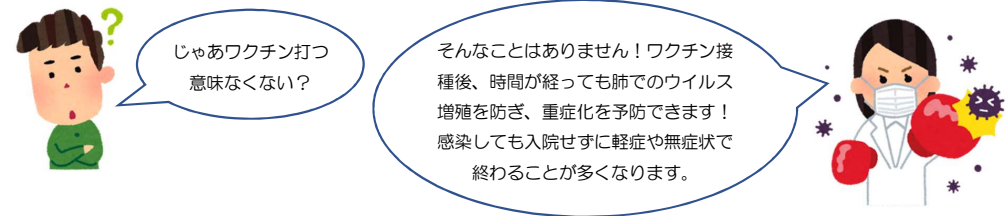
なぜワクチン接種後も感染するのか

① 抗体が減る

抗体は時間が経つと徐々に減っていきます。そのため、ワクチン接種からしばらく経過後にコロナウイルスに感染すると、減った抗体ではウイルスを完全に無力化できなくなると考えられます。

② 粘膜では効果が薄い

コロナウイルスは鼻や喉の粘膜で増えて数日で発病します。抗体は粘膜では効き目が弱く、血液中に抗体があっても、粘膜で増殖したウイルスには十分に対処できません。



ブレイクスルー感染は軽症

ブレイクスルー感染は、少なくとも抗体があるためほとんどが軽症や無症状です。そのため、感染したことに気付かない、症状があっても「ワクチン打ってるからコロナなわけない。ただの風邪だ」と決めつけてしまう等により、いつの間にか周囲にうつしてしまっていることが多くあります。

どの感染症に対するワクチンも、その効果は100%ではありません。ワクチン接種後もマスクや手洗いなどの感染対策は必要です。

現在、新型コロナウイルスは若年層(特に10代)の感染・重症化が多くなっています。10/4から分散登校が始まりますが、以下の点に注意・配慮し、学校生活を送ってください。

- 毎朝検温、体調チェック、健康観察表記入
- 3密(密集、密接、密閉)回避
- 各施設・教室の換気、消毒
- 手洗い、マスク、黙食の徹底
- 不要不急の外出自粛
- 本人含め、同居人で症状が出た場合、またはPCR検査を実施した場合は学校(担任)に連絡
- 大声での会話、対面は避ける(運動時はマスクを外してもいいが、休憩中はマスク着用 or 距離を取る)
- 18:00 完全下校(用事が済んだらすぐに帰宅する)
- 登下校時(特に電車・バス内)も感染対策(マスク、適宜手指消毒、咳エチケット)