



本校でも新型コロナウイルス感染症の集団感染が起こり、夏休みが明けると同時に臨時休業となりました。臨時休業は明けましたが、徳島県内でも感染者が増加し続けています。引き続き、マスクの着用や手洗い、規則正しい生活習慣など感染症対策を心がけ、正しい知識をもって行動してくださいね。

ワクチンについて知ろう！

1 免疫とワクチン

(1) 私たちの体には異物（病原体・ウイルス）から体を守るさまざまな免疫細胞がいます。



(2) 異物が入ってきたら、異物の目印になるタンパク質にもとづいて、免疫細胞のB細胞が抗体をつくります。抗体をつくるのに2週間ぐらいかかります。



(3) つくられた抗体が異物と結合すると、異物が無毒化します。

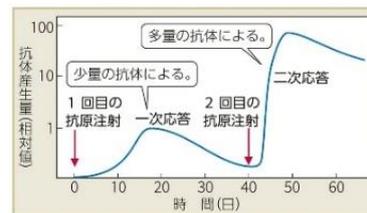


(4) 異物にピッタリの抗体をつくるB細胞は記憶細胞として残ります。

記憶してるから、次はもっと早くたくさん抗体つくるよ。だから、2回目は重症化を防げるんだ。



(5) ワクチンは、あらかじめ弱体化した異物を接種して、記憶細胞をつくります。これによって、重症化を防ぎます。



2 新型コロナワクチン

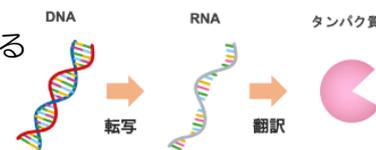
(1) ワクチンの種類：mRNA ワクチン

mRNAは、ウイルスの目印になるタンパク質の設計図(DNA)のコピーです。体の中で、mRNAをもとに目印のタンパク質がつけられると、これを異物として抗体をつくります。



私たちの設計図である遺伝子はDNA。RNAはDNAのコピーです。体の中では、このRNAからタンパク質がつけられ、遺伝情報が発現しているのです。

RNAからDNAが変化することはありません。



(2) ワクチンの有効性

- ① 10万人当たりの新規陽性者数 ワクチン未接種 88.8人、1回接種 25.2人、2回接種 5.4人 厚生労働省 (8月18~20日)
- ② ワクチン2回接種後に新型コロナウイルスに感染し、重症化した人：2万人に1人 (0.005%未満)
- 死亡した人：10万人に1人 (0.001%未満) アメリカCDC

3 新型コロナワクチンの接種は、本人の意思に基づいて受けるものです

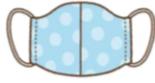
ワクチン接種のメリットが、副反応などのデメリットよりも大きいことから、接種が勧められていますが、強制ではありません。また、病気やアレルギーなど、さまざまな理由によってワクチンを接種できない人や接種を望まない人があなたの周りにもいます。相手の立場や気持ちを考えて、ワクチンを接種したかどうかを問いただしたり、接種を強く促したりすることはやめましょうね。

正しいマスクのつけ方・外し方

これが大事！ ☆前後に手洗い ☆触るのは紐だけ	①マスクをつける前に手洗い 手は汚い可能性があるため、マスクの紐への汚染を防ぐため、しっかりと洗いましょう。	②マスクを鼻の形に合わせてすき間をふさぐ (すき間があると効果が低下↓します) ☆自分の顔に合ったサイズを選ぶ ☆顎下まで伸ばす
	④マスクを外した後も手洗い 汚いマスクに触れるので、外した後も忘れずに！	③外すときは、マスクの紐だけを持って外す  学校で捨てる時は、環境衛生用ゴミ箱へ！

(参考：正しいマスクのつけ方 YouTube・厚生労働省)

マスクの種類と飛沫量の比較

不織布マスク  <ul style="list-style-type: none"> メリット <ul style="list-style-type: none"> ・使い捨てなので洗わなくて良い デメリット <ul style="list-style-type: none"> ・皮膚トラブルを起こしやすい 	布マスク  <ul style="list-style-type: none"> メリット <ul style="list-style-type: none"> ・肌に優しい(素材：綿・シルク) デメリット <ul style="list-style-type: none"> ・毎日洗わないといけない 	ウレタンマスク  <ul style="list-style-type: none"> メリット <ul style="list-style-type: none"> ・息がしやすい デメリット <ul style="list-style-type: none"> ・毎日洗わないといけない
---	---	--

◎マスクの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

●実験 (マスクは厚生労働省が示す正しい着用方法にもとづいています。)

さまざまな素材のマスクを着用した人頭モデルにミスト生成装置を接続し、飛沫の飛散状況をレーザー光を用いて可視化、カウントしました。吸い込み時の計測は実際に人がマスクを着用。飛沫の直径は、0.3 μ m(小さな飛沫)から200 μ m(大きな飛沫)まで計算しています。

対策方法	なし	マスク		
		 不織布 布マスク ウレタン		
	吐き出し飛沫量			
	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}
	吸い込み飛沫量			
	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}

* 2 豊橋技術科学大学による実験値

●結果

吐き出し：飛沫量は不織布、布ともに8割が捕集されます。

吸い込み：不織布マスク着用時、マスクと顔にすき間がある場合でも、上気道(鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽頭、咽頭)への吸引飛沫量を1/3にすることができます。

引用：豊橋技術科学大学

令和2年度第3回定例記者会見資料

* 自分に合ったマスクの使用 *

上記の「◎マスクの効果」の通り、不織布マスクが飛沫を防ぐ割合が高いことが分かります。しかし、最近は布マスクでも性能の高いものもあります。また、肌やアレルギーによってウレタンマスクを使用している人もいます。みんな、個人の体質や事情によってマスクを使い分けています。また、障がいなどでマスクの着用自体が難しい人もいます。



他人のマスクの状況に過敏になりすぎず、まずは自分でできる感染症対策を充実させていってくださいね。

Coming soon !

今回の保健だよりの詳しいものを職員室前のパネル「保健コーナー」に掲載予定です！
また check してみてくださいね！