



# 保健だより



令和3年 3月 発行  
千葉県立国分高等学校  
保健室

出会いがあれば別れもある・・・この時期は寂しい気持ちになりがちですが、人生はパズルです。これまで出会った人や出来事はキラキラピース、これから出会う人などはワクワクピースとしてみなさんの人生において大切なパズルのピースになります。そのピースを1つずつ丁寧に繋げていき、ぜひあなただけのかけがえのない素敵な人生を作り上げて下さい☆青春は1度きり！思いっきり楽しみましょう♪♪

## ワクチンってなに？正しい知識をもとう！

ワクチンとは、細菌やウイルスによる感染症予防のための医薬品です。

病原体の病理性を弱めたものや無毒化した病原体やその一部を体内に入れることで、その病原体に対する抵抗力（免疫）を身体の中に作り予防することができます。

ワクチンは「予防」のために接種するものです。

ワクチンの種類		
生ワクチン	不活化ワクチン	mRNA ワクチン
毒性・病原性が低下した細菌／ウイルスを、そのままワクチンとして使用	細菌／ウイルスなどを加熱やホルマリン処置をして、感染力や病原性を失わせたワクチン	細胞内に入ると、タンパク質が作られるmRNAが成分として入ったワクチン
MR（麻疹・風疹） 水痘 おたふくかぜ	4種混合 2種混合 インフルエンザ	新型コロナワクチン

### 歴史上最初に証明されたワクチンは天然痘ワクチン！

天然痘（てんねんとう）は紀元前から流行が確認されているウイルス性の疾患で、全身に発疹ができ、子どもからお年寄りまで世界中で多くの人が亡くなった歴史的な病気です。当時、天然痘に似た牛痘という牛の病気があり、不思議なことに牛痘に感染している人や牛の乳搾りをしている人達は天然痘になりにくい、またはかかっても軽症で済む・・・ということにイギリスの医学者ジェンナーが気づきます。そこでジェンナーは研究をすすめ、牛痘の湿疹から採取した物質を子供に接種し6～8週間後に天然痘に感染させる実験を行いました。その実験の結果、子供は天然痘を発症することなく健康を保ったことから実験は成功。この発見は世界中に広がり、ワクチンの改良などを行いながら沢山の人のために使用されました。そしてワクチンの普及により1980年にWHOから「天然痘撲滅宣言」が発表されました。

日本でも新型コロナウイルスのワクチン接種が開始されます。まだ決まっていないことや分からないこともたくさんあるので、ワクチンに対する正しい知識を学んで、自分自身と周りの大切な人を守りましょう！

また、新型コロナウイルスのワクチン接種に関する最新の情報や詳しい情報は厚生労働省のホームページに記載されています。スマホからも簡単にアクセスして閲覧することができるので、不安なことや疑問点などあれば自分で確認してみてください。正しい情報を見極めるためにヘルスリテラシー（※）を身につけることが重要です。※ヘルスリテラシーとは、健康情報を見つけ、それを理解・評価し利用する能力のことをいいます。



1年間、あっっっという間でしたね。この1年は健康がいかに大事かを痛感した年でした。また4月から新しい環境になりますが、健康第一！で楽しく笑顔で過ごしましょうね☆1年間ありがとうございました☆