



2022年（ねん）がスタートしました！みなさん（みなさん）は、どのような年末年始（ねんまつねんし）を過ご（すご）しましたか？

2022年（ねん）もみなさんにとってよい1年（ねん）になりますように、、、✿

まずは1月7日（がつ）から始まる3範囲（はんい）のテストに全力（てきとく）で取り組んでください（ね）



新型コロナワクチンQ&A

（追加接種（3回目）について）



こうせいろうどうしょう
厚生労働省

新型コロナワクチンQ&A より

Q. 追加接種（3回目）はどのようにしたら受けることができますか？

A. 2回（かい）めの接種完了（せつしゅかんりよう）から原則（げんそく）8ヶ月（か）以上（じょうあ）後に接種（せつしゅ）できるよう、住（す）んでいる市町（し）村（ちょう）区（く）から追加接種（たしかせつしゅ）用の接種券（せつしゅけん）が送付（そうふ）されます。初回（しょかい）（1・2回（かい）め）接種（せつしゅ）時（じ）と同様（どうよう）、実施（じっし）している医療機関（いりょうきかん）や会場（かいじょう）を探（さが）し、予約（よやく）をします。

Q. 追加接種（3回目）ではどのような副反応（ふくはんのう）がありますか。2回目（かい）より重（おも）いのでしょうか。

A. ファイザー（ふあいざー）社のワクチン（わくちん）及び（および）武田（たけだ）/モデルナ（もでるな）社のワクチン（わくちん）いずれ（いづれ）の場合（ばあい）も、2回（かい）めの接種（せつしゅ）後（ご）と比較（ひかく）して有害事象（ゆうがいじしょう）の発現（はつげん）傾向（けいこう）は概ね（おおよそ）同様（どうよう）であると確認（かくにん）されています。リンパ節（りんぱせつ）の腫れ（は）について、初回（しょかい）（1・2回（かい）め）接種（せつしゅ）時（じ）と比較（ひかく）して、発現（はつげん）割合（わりあい）が高い（たか）傾向（けいこう）にあります。

Q. 追加接種（3回目）には、どのような効果（こうか）がありますか。

A. 追加接種（たしかせつしゅ）を行（おこな）わなかった場合（ばあい）と比較（ひかく）して、感染（かんせん）予防（よぼう）効果（こうか）や重症化（じゅうしょうか）予防（よぼう）効果（こうか）等を高（たか）める効果（こうか）があります。



新型コロナワクチン（しんがたこうなわくちん）の接種（せつしゅ）についてはあくまでも任意（にんい）であり、強制（きようせい）ではありません。予防接種（よぼうせつしゅ）を受け（うけ）る場合（ばあい）は、科学的根拠（かがくてきこんきよ）に基づいた情報（じょうほう）が発信（はつしん）されている公的機関（こうてききかん）（厚生労働省（こうせいろうどうしょう）や各自治体（かくじちたい）など）の情報を参考（じょうほうさんこう）に、予防接種（よぼうせつしゅ）による感染症（かんせんしょう）予防（よぼう）の効果（こうか）と副反応（ふくはんのう）のリスク（りすく）について理解（りかい）した上で（うえ）、自分の意思（いし）で接種（せつしゅ）を決（き）めましよう◎

また、日本（にほん）でも変異種（へんいしゅ）への感染（かんせん）が日々（ひび）確認（かくにん）され（2021.12.22時点（じてん））、不安（ふあん）な気持ち（きもち）の人（ひと）も多い（おお）かもしれませんね。しかし、基本的（きほんてき）な感染（かんせん）予防（よぼう）策（さく）はこれまで（か）と変わらず、3密（みつ）の回避（かい）・適切な（てきせつ）マスク（ますく）の着用（ちゃくよう）・手洗い（てあら）い・換気（かんき）等の徹底（てつてい）が推奨（すいしょう）されています！引き続き（ひきつづ）、感染（かんせん）予防（よぼう）策（さく）の徹底（てつてい）を継続（けいぞく）しましょう◎



私（わたし）たちの身体（からだ）を含（ふく）め、身（み）の回り（まわ）りにあるものすべて（ぶらすまいなす）がプラス（しゅるい）とマイナス（でんき）の2種類（ち）の電気（も）を持（も）っていて、通常（つうじょう）はこの2種類（しゅるい）の電気（でんき）が偏（かたよ）りなくバラン（ばらん）スがとれていますが、摩擦（まさつ）など（しゅるい）によりこの2種類（でんき）の電気（ばらん）のバラン（す）が崩（くず）れてしまう状態（じょうたい）のことを「静電気（せいでんき）」とい（い）います。本来（ほんらい）、身体（からだ）に溜（た）まった静電気（せいでんき）は日常生活（にちじょうせいかつ）の中で気付（きづ）かないうち（ほうでん）にどんどん放電（はうでん）されていきます。しかし、乾燥（かんそう）した冬（ふゆ）の時期（じき）には空気（くうき）中の水分（すいぶん）が少（すく）ないため（せいでんき）静電気（ほうでん）が放電（ちくせき）できず、ど（ど）んどん蓄積（ちくせき）されてしま（しま）います。身体（からだ）に静電気（せいでんき）が溜（た）まった状態（じょうたい）で、金属（きんぞく）製の（せい）ドアノブ（どあ）など（のぶ）が電気（でんき）が流（なが）れやすいもの（も）のに触（さわ）ると一（い）気に放電（はうでん）し、バチッ（ばちつ）とした衝撃（しょうげき）や痛み（いた）が起（お）こるのです。

静電気（せいでんき）を予防（よぼう）するには！？

かんぜん 完全に（せいでんき）静電気（よぼう）を予防（むずか）することは難（むずか）しいです
が、少（すこ）しの工夫（くふう）で減（へ）らすことはでき（でき）ます！
市販（しはん）の静電気（せいでんき）除去（じょきょ）グッズ（ぐっず）を試（ため）してみるのも
良（よ）いかも（かも）しれ（し）ませんね♪



加湿器（かじつき）など（な）を使（つか）って
空気（くうき）が乾燥（かんそう）しな（し）ないように

どあ（どあ）のぶ ドアノブ（どあ）などに触（さわ）る前（まえ）に、
き（き）かわ 木（き）や皮（かわ）でできた（でき）たもの（も）のに触（さわ）る



かがく（かがく）せんい（せんい）な（な）い（い）ろ（ろ）ん（ろん） 化学（かがく）繊維（せんい）（ナイロン（ナイロン）など（など）の）の
ふく（ふく）かさ（かさ）ぎ（ぎ）さ（さ） 服（ふく）は重（おも）ね（ね）着（き）を（を）避（さ）ける

寒～い！！ あなたに…衣類（いり）の工夫（くふう）

■服（ふく）と服（ふく）の間に「空気（くうき）の層（そう）」をつくる

重ね着（かさねぎ）を（を）すると空気（くうき）の層（そう）がいくつも（いくつも）できる（でき）ので、あたたか（あたたか）くなります。
はんそで（はんそで） シャツ（シャツ）1枚（まい）の（の）上（うへ）に厚手（あつで）のダウン（だうん）ジャケット（じゃけっと）を（を）着（き）ても、あまり
あたたか（あたたか）くない・・・そんな経験（けんけん）がある（あ）る人（ひと）も（も）いる（い）るかも（かも）しれ（し）ませんね。



■「くび」の保温（ほおん）を心（こころ）がける

くび（くび） ま（ま）ふ（ふ）ら（ら）ー（ー）ね（ね）っ（っ）く（く）う（う）お（お）ー（ー）ま（ま）ー（ー） て（て）く（く）び（び） て（て）ぶ（ぶ）く（く）ろ（ろ） あ（あ）し（し）く（く）び（び） ぶ（ぶ）ー（ー）つ（つ） あ（あ）つ（つ）で（で） く（く）つ（つ）した（した）
首（くび）はマフラー（マフラー）やネック（ネック）ウォーマー（ウォーマー）、手首（てくび）は手袋（てぶくろ）、足首（あしくび）はブーツ（ブーツ）や厚手（あつで）の靴（くつ）下（した）などで
ほおん（ほおん） い（い）し（し）き（き） とく（とく） く（く）び（び） ひ（ひ） した（した） ふ（ふ）と（と） け（け）っ（っ）かん（かん） と（と）お（お）
保温（ほおん）する（する）ことを意識（いしき）して（して）みて（みて）くだ（くだ）さい。特（とく）に首（くび）は皮（かわ）ふ（ふ）の（の）すぐ（すぐ）下（か）に太（ふと）い（い）血管（けっかん）が通（とお）り、
ねつ（ねつ）に（に） ぶ（ぶ）ぶ（ぶ）ん（ん） か（か） ば（ば）ー（ー）
熱（ねつ）が逃（に）げ（げ）やすい（やすい）部分（ぶぶん）なので、ここ（ここ）をカバ（カバ）ー（ー）する（する）だけ（だけ）でも、ずいぶん（ずいぶん）違（ちが）います（います）よ！



■衣類（いり）の「素材（そざい）」をチェ（ちえ）ック（く）する

き（き）る（る）もの（も）の生（き）地（じ）に（に）加（か）えて（えて）、風（かぜ）の通（とお）しやす（やす）さがポイント（ぽいんと）！冬（ふゆ）の定番（ていばん）の毛糸（けいと）の
セ（セ）ー（ー）た（た）ー（ー） い（い）ち（ち）ば（ば）ん（ん）う（う）え（え） き（き） い（い）ま（ま）い（い）ち（ち）
セーター（セーター）も、一番（いちばん）上（うへ）に（に）着（き）るとあたたか（あたたか）さはイマイ（イマイ）チ（チ）かも（かも）・・・。
たと（たと）え（え）ば、上（うわ）着（ぎ）にナイロン（ナイロン）素材（そざい）の（の）もの（も）を羽織（はおり）ると風（かぜ）を（を）通（とお）しに（に）く（く）な（な）ります（ります）◎

