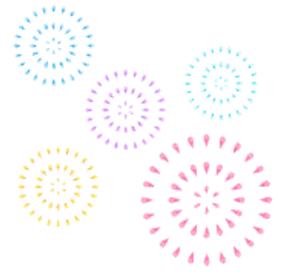


健康だより



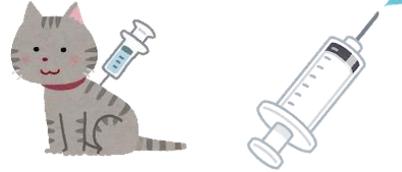
～保健管理センターからのお知らせ～

令和3年8月10日 第13号

8月に入り、学生の皆さんは夏季休業が始まりました。今年の夏は、30度越えの猛暑が続いています。早めに水分補給をして、熱中症対策に心がけてください。また、本来であれば、夏祭りなどの楽しいイベントがたくさんある時期ですが、いまだに新型コロナウイルス感染の第5波により首都圏では新規感染者が日々増加している状況です。

学生の皆さんも長期休みを利用し、実家への帰省や友達との再会など、県外移動や会食の機会が増えてくると思います。今一度、感染リスクが高まる5つの場面（**1.飲食を伴う懇親会、2.大人数や長時間におよぶ飲食 4.狭い空間での共同生活 5.居場所の切り替わり**）を認識し、新型コロナウイルス感染症の予防に努めてください。

◆新型コロナワクチン接種について◆



いよいよ秋田大学においても、職域接種として新型コロナワクチン接種が8月10日から始まります。接種にあたって、不安なことがあるかもしれませんが、様々な資料に記載されている「効果と副反応」について調べてみると、不安が軽減するかもしれません。起こりうる**副反応**としては、

- 接種した部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
- 関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・赤斑

があります。1回目よりも2回目の接種後の副反応が多くなる傾向があるようです。

これらの副反応は、接種の翌日がピークで、たいてい1～3日で消失し、接種部位の痛みや発熱、悪寒に関してはカロナールなどの解熱鎮痛剤の服用で軽快するため、あまり心配はいりません。また、接種直後にアナフィラキシーなどの体調不良が生じた場合にはその場で対応してもらえますのでご安心ください。

◎接種の際には、朝食をしっかりと取り、寝不足などないよう体調を整えて臨むようにしましょう。熱中症予防として、水分補給も忘れないようにお願いします。

※接種後の症状に不安が生じたり、体調不良やPCR検査の対象になった際には、保健管理センターまでご連絡ください。