



接種する前に確認しましょう 第16回

ワクチン接種の気になること

6月下旬から、64歳以下の新型コロナウイルスワクチン接種の受付が始まりました。接種が本格的になると同時に、皆さんから多くの問い合わせをいただいています。スムーズに接種を進めるために、多く寄せられる疑問にお答えします。

接種後に出る主な副作用は？

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まり、期待が高まる一方、新しさ故の疑問や不安もたくさんあると思います。「副作用が不安」「体に出る影響が心配で、接種をためらってしまう」との声も聞かれます。

ワクチン接種は強制ではありませんが、重症化の予防や感染をまん延させないための有効対策の一つです。接種を前向きに検討し、安心して受けられるように、主な副作用の発現割合を紹介いたします。

接種後の主な症状は、表1のとおりです。これらの症状は、免疫反応がしっかりと効いていることを示しています。3日以内に症状

表1：主な副作用の発現割合

副作用	1回目接種後	2回目接種後
発熱 (37.5度以上)	3.3%	38.5%
注射部位反応 (はれ・かゆみ)	92.9%	91.8%
倦怠感	23.2%	69.6%
頭痛	21.4%	53.7%
鼻水	10.2%	14.6%

出典：厚生労働省ホームページ「健康観察日誌集計の中間報告(5月26日)」をもとに作成

が出て、いずれも1〜3日程度で回復すると報告されています。万が一「接種後2日以上経っても解熱しない」「症状が重い」という場合は、医療機関や専用コールセンター(接種後の通知に記載)へ問い合わせてください。

接種当日の注意点は？

まず、会場へ向かう前に自宅で検温をしましょう。37.5度以上の発熱がある場合や体調が悪い場合は接種を控え、健康福祉課健康増進係(☎582-1133)へ必ず連絡してください。町内医療機関で個別接種を受ける人でも、当日受けることができなくなった人も、健康福祉課へ連絡をお願いします。

また、3密を避けるために、予約時間内での受付をお願いします。1〜2時間前など予約時間より早く来ると、待機場所が混雑してしまいます。感染予防の観点からも、時間の厳守についてご協力をお願いします。

check

当日の持ち物

①〜④を忘れると受付で時間がかかりますので、必ずお持ちください。

① 予診票

※ 事前に記入 ※

接種会場での混雑を避けるため、事前にボールペンで予診票を記入しておきましょう。(2枚同封しています。1回の接種に1枚使用します。)



② 接種券



シールをはがさない

③ 身分証



運転免許証、マイナンバーカード、医療保険証、パスポートから1点

④ お薬手帳(任意)



column

コロナ禍の熱中症に注意!

感染症対策のマスク着用による水分不足や、在宅で過ごす時間が増えたことによる体力低下など、熱中症に気を付けなければならない季節がやって来ました。次の点に注意して、夏を乗り切りましょう。

熱中症が疑われる時の対処法は？

- 1、暑い環境で体調不良を感じたら、すぐに作業を中断しましょう。
- 2、代表的な症状として、①だるさ ②手足のしびれ・冷え ③めまい・吐き気 ④頭痛 ⑤体が熱いの汗をかかない ⑥意識障害などがあります。これらの「暑い環境での体調不良」はすべて熱中症の可能性があるので、すぐに作業を中断して休憩しましょう。
- 2、応急処置をしましょう。涼しい場所へ避難したり、水をかけたり、うちわで扇いだりして、体を冷やしましょう。脇の下や足の付け根など、大きな血管が通っている部分を冷やすと効果的です。水分・塩分も補給しましょう。
- 3、病院で手当てを受けましょう。口から水が飲めない場合や応急処置しても軽快しない場合、意識がない場合は、すぐに病院へ行きましょう。

農作業中の死亡事故が起きています

熱中症による死亡事故は、30度を超える日の多い7〜8月にかけて多い傾向にあります。しかし、5月ごろでもビニールハウス内において死亡事故が発生しています。農作業中の熱中症による死亡事故の約8割は、70歳以上で、田や畑で起こっています。

農作業中の熱中症を防ぐためには、①日中の気温の高い時間帯を避けて、涼しい時間帯に作業する ②こまめな水分補給と休憩をとる ③単独作業を避けて、異常がないか確認し合う ④高温多湿を避けて、日陰や風通しの良いところで作業するなどの心掛けが大切です。

熱中症警戒アラートが発表されたら

令和3年度から「熱中症警戒アラート」の運用が開始されました。これは、熱中

症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、暑さへの「気付き」を呼び掛け、国民の熱中症予防行動を効果的に促すことを目的に実施されています。熱中症警戒アラートは、報道機関や環境省ホームページなどから発表されるほか、個人向けメール配信サービスやLINE公式アカウントでも確認することができます。

「熱中症警戒アラート」が発表されたら、①外出は控えて涼しい部屋で過ごす ②熱中症のリスクの高い人に声を掛ける ③普段以上に熱中症に気を付ける ④外での運動は原則、中止か延期する ⑤暑さ指数(WBGT)を確認するなどの予防行動をとりましょう。詳しい情報は、環境省ホームページをご確認ください。

LINE公式アカウント「熱中症警戒アラート」



ID「@kankyo_jpn」

NEWS

乳幼児の歯磨き
楽しくむし歯予防



子どもの歯は、離乳食が始まる6か月ごろから生え始め、2歳半ごろには20本生え揃います。歯の役目は、食べ物を噛んで消化すること以外に、発音を助けたり、顔やあごの発育を助けたり、永久歯が生える目印にもなります。

歯は一生お世話になる大事な場所ですが、自然治癒が絶対にならない部位でもあります。一度生え変わると、……と言ってむし歯を放置すると、発音の妨げや永久歯の生え方に支障が出る場合もありますので、早めの通院がおすすめです。歯磨きを嫌がらずに習慣付けるためにも、親子で数を数えたり、歌ったりして、楽しく歯を磨きましょう。

Information

vol.5

むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。



はると 関口 晴仁くん



はる 前田 波瑠ちゃん



そらと 佐藤 大空翔くん



りつき 岩倉 立季くん



あきと 伊藤 わこちゃん



あきと 蓬田 暁斗くん



だいすけ 蓬田 大祐くん



みそら 後藤 美空ちゃん



はると 大槻 晴太くん



かいり 高野 湊くん



しいな 遠藤 椎南ちゃん



あおい 佐々木 葵衣ちゃん



かのん 吉田 佳音ちゃん



かい 山崎 禾唯くん



こう 平本 昊くん



こうしろう 幕田 晃士朗くん



ゆずは 若島 結羽ちゃん



こうせい 半沢 広誠くん



みお 奥山 澤ちゃん



まゆ 柿沼 万結ちゃん



けいご 上島 慶悟くん

歯が生え始めたら、ガーゼで優しく拭いたり、赤ちゃん用の歯ブラシで丁寧に磨いたりすることが大切です。これからもむし歯ゼロを目指して歯磨きを続けましょう。

Recipe

2020 健康こおりピック
チャレンジ食部門 お父飯コンテスト

レモン酢マリネの
タラのホイル焼き



塩分
0.2g

- 材料 (4人分)
- 生タラ……………4切れ
 - 玉ねぎ……………2/3個
 - にんじん……………1/2本
 - えのきたけ……………200g
 - まいたけ……………200g
 - レモン(輪切り)……………4枚
 - シーズニングスパイス……………2g
 - レモン酢マリネ液
 - ┌ 米酢……………200ml
 - A 砂糖……………大さじ4
 - └ レモン(スライス)……………1個

【1食分の栄養価】 エネルギー 168kcal / 脂質 1.3g / 鉄 1.1mg / たんぱく質 15.3g / カルシウム 34mg

■作り方

- 1 生タラは1/3の大きさに切る。
- 2 玉ねぎとにんじんは薄切り、えのきたけとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 3 Aを合わせてレモン酢マリネ液を作り、タラを15分くらい漬け込む。
- 4 アルミホイルの上にたまねぎ、にんじんを敷き、次にえのきたけとまいたけを置く。その上にタラ、一番上に輪切りのレモンを乗せてアルミホイルで包む。
- 5 4を魚焼きグリルで15分くらい焼く。
- 6 食べる時にシーズニングスパイスをかける。

voice / おすすめポイント



塩を足さなくても、レモン酢がタラのお味を引き立ててくれるので、薄味なのにとてもおいしく感じられる一品です。レモンの風味が夏にもぴったりです。
レシピ考案者 佐々木明さん

check

日ごろの料理の参考に
健康レシピ公開中!

町公式ホームページにて、管理栄養士がおすすめする「気軽に作れる健康レシピ」を紹介しています。



7 Jul.2021
Calendar

- 7/7 WED 広報7月号、お知らせ版 ★
- 8 THU 1歳6か月児健診 (R元年11、12月生) (受付:13:00~13:30)
- 9 FRI ◆
- 10 SAT 桑折学習塾 (中学)
- 11 SUN マイナンバーカード休日窓口 (予約制) ◎ミツパチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328
- 12 MON 健康相談日 ♥
- 13 TUE
- 14 WED ★
- 15 THU ホールボディカウンタ測定日 ♥
- 16 FRI ★◆
- 17 SAT 桑折学習塾 (伊達崎小)
- 18 SUN ◎井上内科クリニック ☎581-2202
- 19 MON ♥
- 20 TUE 幼稚園・小中学校第一学期終業式 すくすくカフェ (ママトーク)
- 21 WED お知らせ版 ★
- 22 THU 海の日 ◎遠藤内科医院 ☎582-6788
- 23 FRI スポーツの日 ◎大泉ほんだクリニック ☎563-7587
- 24 SAT
- 25 SUN マイナンバーカード休日窓口 (予約制) ◎大木内科医院 ☎575-3343
- 26 MON ♥
- 27 TUE ホールボディカウンタ測定日
- 28 WED ★
- 29 THU ♥
- 30 FRI ★◆
- 31 SAT
- 8/1 SUN ◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121
- 2 MON ♥
- 3 TUE
- 4 WED 広報8月号、お知らせ版 ★

- イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
- 【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00~11:30
- ♥ベビールーム (1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
- ★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)
- ▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。