

# 新型コロナウイルス感染症について

春は入学・就職・転勤・帰省など、人の移動や行事が増える時期です。改めて感染防止行動を徹底しましょう。ここでは、3月からはじまる小児（5〜11歳）へのワクチン接種や、長引くコロナ禍での《心の健康》などについてお知らせします。

## 5〜11歳のお子さんへの接種が3月7日からはじまります

接種開始時に対象となる方は、約6100人で、3月2日以降お手元に接種券が届きます。

お子さんへの接種は強制ではありません。市は、厚生労働省や日本小児科学会の見解を、市ホームページで紹介しています。あらかじめ、接種についての認識を深め、家族でよく検討してください。

対象者	基礎疾患がある小児	上記以外の小児
受付開始日	3月2日	3月9日
予約可能期間	1回目接種…3月24日まで 2回目接種…4月14日まで	1回目接種…4月9日まで 2回目接種…4月30日まで

※予約状況に応じて、予約できる期間を順次拡大する予定です。

### ワクチンの種類 ファイザー社製の小児ワクチン

#### 効果と安全性

※参照：厚生労働省、日本小児科学会ホームページ

【効果】 ワクチンを接種すると、体内でウイルスの免疫ができ、新型コロナウイルスの症状が出にくくなります。5〜11歳における2回接種後7日以降の発症予防効果は90・7%と報告されています。（※オミクロン株が出現する前のデータです。）

【安全性】 ワクチン接種後、数日以内に現れる症状は、注射した部分の痛みが一番多く、1回目で74%、2回目で71%でした。接種直後よりも、接種日の夜や翌日に痛みを感じる人が多いです。疲れた感じや発熱などは、1回目よりも2回目の方が多く現れ、38℃以上の発熱は1回目で2・5%、2回目で6・5%との報告があります。接種後の症状は、ほとんどが軽度または中等度であり、現時点で得られている情報からは、安全性に重大な懸念は認められないと判断されています。

### 小児（5〜11歳）ワクチンの接種場所

個別接種医療機関	住所
くみたこどもクリニック	信濃2丁目2-1
こにし小児科医院	高台4丁目2-4
市民病院	北光2丁目1-1
住吉こどもクリニック	住吉3丁目16-10
ちとせおひさまこどもクリニック	北陽8丁目12-5

※集団接種は行いません。

日本小児科学会ホームページ「新型コロナウイルス関連情報」

厚生労働省ホームページ「ワクチンの有効性・安全性について」

ワクチンを接種しない人・できない人への差別・嫌がらせや接種の強制はやめましょう

■新型コロナウイルスに関する人権相談窓口  
困ったときは、一人で悩まず、相談してください。

☎ 011-206-0497（平日 9:00~17:00）  
メール：cov.jinken@pref.hokkaido.lg.jp

### 12歳以上の方の接種券発送スケジュール

対象者	発送予定日	2回目接種日
平成22年2月、3月、4月1日生まれの12歳	3月1日	-
令和3年9月30日までに2回接種済み対象者	3月1日	令和3年9月14~18日
	3月2日	令和3年9月18~22日
	3月3日	令和3年9月22~25日
	3月4日	令和3年9月25~29日
	3月7日	令和3年9月29~30日
令和3年10月31日までに2回接種済み対象者	3月8日	令和3年10月1~4日
	3月9日	令和3年10月4~8日
	3月10日	令和3年10月8~15日
	3月11日	令和3年10月15~22日
	3月14日	令和3年10月22~30日

### 3月のタウンプラザ集団接種体制について

集団接種会場では、おもに武田/モデルナ社製ワクチンを使用し、祝日のみファイザー社製ワクチンを使用します。最新情報は、市ホームページをご覧ください。

接種会場	接種日	時間
千歳タウンプラザ（幸町4丁目30）	※※※※※、18日	午前：9:30~12:30、午後：13:30~16:30
	※（18日を除く）	午後：13:30~16:30、夜間：17:30~20:30

## Ask the Expert

かうんせりんぐるうむ かかし  
臨床心理士・公認心理師 河岸由里子

### コロナ禍における心の健康

## 汗・涙・大声でストレス発散

3月、4月は、環境の変化が大きい時期です。さらに長びく新型コロナウイルスの影響で心へのストレスが大きくなっているといわれています。ここでは、臨床心理士にストレスへの対応方法などをお聞きしました。

#### コロナストレスからくる自律神経の乱れに注意

コロナ禍におけるストレスは、感染そのものへの不安だけでなく、生活スタイルの変化や対人恐怖によるストレスなどさまざまです。不規則な生活やストレスにより《自律神経》の働きが乱れると、身体に不調が現れます。自律神経は、活動中やストレスを受けているときに働く《交感神経》と、睡眠やリラクゼーションのときに働く《副交感神経》の2種類があります。

感染症の流行にともなう生活の変化や新しい環境での生活により生じるストレスを和らげて、自律神経のバランスを整えることが大切です。

#### 《汗・涙・大声》でストレス発散

ストレスを上手に発散するために《汗・涙・大声》を意識するといわれています。「自宅でお風呂にゆっくり浸かって汗をかく」「好きな映画や本で感動

して涙を流す」「運動して汗をかく」など汗や涙と一緒にストレス物質は身体から出ていきます。それにより、夜もぐっすり眠ることができます。

#### 不安なときほど、情報から離れる

気持ちが不安なときは、頭の中でいろいろ考え、ネガティブな情報をひろうことが多くなります。SNSやインターネットの情報をみると、余計に気分が落ち込みやすくなりますので、見聞きする情報は、信頼できる必要最低限のものだけにとどめ、意識的に情報から離れるのも一つの手段です。かわりに心地の良い音楽や好きな香りでリラクゼーションなど体を意識し、心身の緊張をほぐしましょう。

#### 周囲の方ができること

家族や友人など周りの方ができることは、「話を聞いてあげる」ことです。余計なアドバイスや励ましの言葉ではなく、相手の気持ちに寄り添って、ゆっくりと話を聞いてあげることが大切です。

関連記事：保健師・栄養士のリレーコラム「3月は自殺対策強化月間です」19ページ

### 発熱したらまず、電話相談

- 息苦しい、強いだるさ、高熱などのいずれかの強い症状がある
- 基礎疾患があるなど重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い症状がある
- 4日以上比較的軽い風邪の症状がある
- 妊婦の方はお早めに電話相談/子どもはかかりつけ小児科医院に電話相談



↑新型コロナウイルス感染症に関する千歳市の最新情報はコチラ

### ③めざそう ゼロ密

ひとつの密でも避けましょう

- ・密接 マスクなし× 大声×
- ・密集 大人数× 近距離×
- ・密閉 換気が悪いところ×

### ②こまめにしよう 手洗い・手指消毒

こんなタイミングで必ず

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用前後など

### ①正しく使おう マスク

会話時は必ず着用

- ・顔にすき間なくフィットさせる
- ・鼻だしマスク× あごマスク×
- ・できれば不織布のもの（厚生労働省推奨）