

「ONの姿勢」でやる気もON!



6月中に、1年生がそれぞれクラスの学活で、姿勢について学習しました。
2・3年生も1年生の時に学習したことを思い出して下さい。

こんな姿勢してない? 筋肉はくせがつきやすいので注意!

- ・いすに座るときは、浅く座り、背もたれに体をあずける。
- ・ひじをついて前かがみになって、ノートを書いたり、本を読む。
- ・食器を持たないで、口を食器に近づけて食べる。
- ・同じ姿勢で、長時間ゲームやスマホ、パソコンをしている。



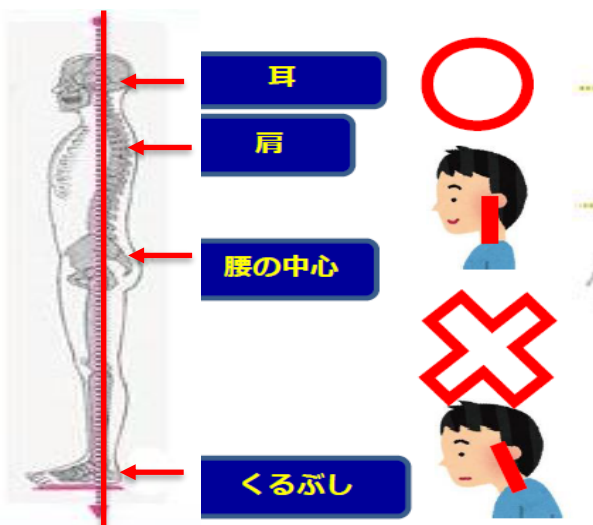
姿勢が悪くなると・・・

- ①脳への血流量が減る。
- ②内蔵に負担がかかり、疲れやすくなる。
- ③肩こり、首こり、頭痛、腹痛、膝が痛くなる。
- ④同じ姿勢でいられない、すぐ何かにもたれかかる。
- ⑤運動能力が低下する。
- ⑥性格にも影響が・・・落ち着かない、集中できない、疲れる、いらいらする。



よい姿勢とは・・・

立っている時は、耳、肩、腰の中心、くるぶしが一直線になっていることがよい姿勢です。
座っているときは



上に引き上げられる
感じ

耳と腰は一直線
になるように
深く座り、腰は
直角にする

ひざも直角にまげ
足の裏は、全面
床につける



<生徒の感想>

姿勢が悪いと悪影響を及ぼす事があるということがわかりました。私は授業でノートをとる時に顔を近づけてしまうので気をつけたいです。

今日聞いたことを家族にも話してみんなが姿勢を意識できるようにしたいです。今姿勢が悪いと大人になっても影響してしまうのががんばりたいです。

自分の姿勢が悪いことに気づいた時に、すぐになおそうと思った。姿勢を良くするとやる気、集中力、からだの調子がUPすることがわかった。

今までは姿勢が悪かったけど、この話を聞いて姿勢をなおしていきたいと思いました。くせなのでなおせるかわかりません。けど、なおします。

自分で気がついた時は意識して、よい姿勢を!

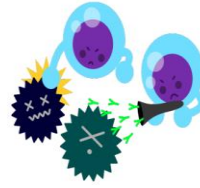
うた ＜詩先生のひとくちコラム＞



こんにちは。輪島中学校医の小浦です。今回は新型コロナウイルスワクチンに関するお話をしたいと思います。長くなりそうなので複数回にわたってお伝えします。今回のテーマは mRNA ワクチンです。

そもそもワクチンってどういうもの？

ワクチンというのはウイルスを弱らせるか殺すかしたものやウイルスの一部（タンパク質など）を注射することで、体の免疫細胞にそのウイルスとの戦い方を覚えさせるものです。体にとっては異物を注射するので、**全く副反応がないワクチンはありません**。みなさんも赤ちゃんの頃から今までたくさんワクチンを打ってきたと思いますが、注射した部分が腫れたり、熱が出たりなどの経験をした方もいるのではないのでしょうか。



お前のやっつけかた、ワクチンで練習したから知ってるぞ!!

副反応には腫れる・熱が出るなど軽いけれど頻度が高いものもあれば、アナフィラキシー（強いアレルギー反応）など頻度は低いけど重度なものもあります。こうした副反応が生じることは避けられませんが、ワクチン接種をすることによる**利点のほうが上回る**と考えられるためにワクチン接種は実施されています。なので、接種によって得られる**利益（有効性）**と副反応などの**リスク（安全性）**をしっかりと考えて接種の是非を自分・家族で決断する必要があります。

正しい情報を知った上で決断した“接種をする・しない”どちらの**選択も尊重されるべき**ものです。この**正しい情報**というのがミソでして、コロナワクチンに関しては日々新しい論文が出ており情報が刷新されてきています。このコラムでは現時点での最新の情報をわかりやすく伝えられたらと思います。



mRNA ワクチンってなあに？

新型コロナウイルスワクチンは、弱らせたり殺すかしたウイルスを注射する**従来のワクチンとは異なる mRNA ワクチン**です。DNA?RNA?なんだか難しそうな用語が並びますね。

私たちの体をビルに例えてみると、ビルの設計図の原本が DNA です。もし原本が破れたり壊れてしまうと困ってしまうので、設計図が必要な時は毎回コピーをとって使用します。そのコピーが mRNA です。ビルを建てる時には設計図（DNA）の中から必要な部分のコピー（mRNA）をとり、それをもとに部品（タンパク質）をつくっていくという感じです。

従来のワクチンが、犯人（ウイルス）そのものを体の中に入れて警察（免疫）に覚えさせていたのに対して、mRNA ワクチンは犯人そのものではなく、犯人の一部の設計図コピーを体の中に入れて、自分の細胞に犯人の一部を作らせ、警察に覚えさせるという仕組みです。これまで製薬会社の工場で作っていたウイルスのタンパク質を、私たちの細胞自身に作らせるというとても**効率の良い仕組み**です。

mRNA はとても壊れやすい特徴があるため、体内でタンパク質が合成された後はすぐに分解されます。ワクチンのなかのタンパク質の設計図は、ウイルスの一部のみです。体のなかでウイルス全体が作られることはありませんし、人間の遺伝子情報に変化が加わることもありません。

今回とてもスピーディーに開発が進んだ理由としては、mRNA を利用したワクチン技術開発がすでに進んでいたこと、世界的な流行で感染者数も多く、様々な地域で一気に臨床試験を進めることができたことがあるようです。短期間で進んだことに疑問を抱く方もいるかもしれませんが、臨床試験に参加した人数や研究デザインは、これまでの他のワクチンと比較しても遜色ないきちんとした手続きが踏まれています。

と今回はワクチンに関する導入のお話でした。

次回は、みなさんが気になるところのコロナウイルスワクチンの効果と副反応に関する情報を近日中にお届けします。

＜ワクチン情報など参考になるサイト＞

・こびナビ <https://covnavi.jp/>



・日本プライマリ・ケア連合学会
「こどもとおとなのワクチンサイト」
<https://www.vaccine4all.jp/>

