

小学生以下や成人と何がちがうの？



小さい頃は「注射は痛い」ということはわかるけど「なんでワクチンを打った方が良いか」はよくわからない。だから本人が納得しなくても、親の意志でワクチンを受けている子がほとんど。でも、小さい子たちは、これでそんなに大きな問題はおきてはいません。



中学生以上の皆さんには「自分が納得して注射を受ける」ということが、とても大切です。中学生なら「なんでワクチンを打った方が良いか」「どういう副反応が起こるか」といったことも理解できる一方で、SNSや友達の話とかでいろいろな情報も入ってくるでしょう。中には不安になる情報もあるかもしれません。実はその「不安」が、中高生がワクチンを受けた後の「体調不良」をひどくしてしまうことがあることがわかってきました。

ワクチンと関係なく、大人と比べて中高生で起こりがちな体の状況や反応

	大人と比較して中高生は…	なので、以下のような傾向があります
ホルモンの分泌	急に量が増えたり周期が不安定	なんだかイライラしたり不安になりやすい
自律神経	バランスが崩れやすい	「立ちくらみ」「気分不快」を起こしやすい
仲間との関係	非常に大きな影響を受けやすい	「つられる」「連鎖反応」がおきやすい
「過換気」	痛みや不安から起こしやすい	息が荒くなり、しびれや脱力がおきやすい

これらには個人差があり、ワクチンに対する不安や緊張で起こりやすくなる人もいます。

ワクチンに対する過度な不安や緊張を防ぐため、まずはそのワクチンについて理解しましょう！

- ・うつとどんな良いことがあるのか？ 何のためのワクチンなのか？
- ・うたないとどんなまずいことがあるのか？ どう対応ができるのか？
- ・うつと身体にはどんな反応がおきるのか？ どう対応ができるのか？

中高生は、ワクチンそのものによって起こる副反応だけでなく、副反応の症状やワクチンに対する不安から、いろいろな身体的な症状が出やすい年代です。裏を返せば、ワクチン後に生じることがある多くの症状は「不安」の軽減で減らせる、ということでもあります！心配なこと、気になることは、ご遠慮なく、かかりつけ医に質問してくださいね！

