



気温が下がり空気が乾燥する冬場は“感染症流行シーズン”。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに図りましょう！ 一方で、この時期ならではの楽しみもあります♪ 夜空に輝く星は冬の方が綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからだとか！ もうすぐ迎える冬休み☆クリスマスにお正月と家族だんらんの素敵な時間を存分にお過ごしあれ☆

感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

健康に 過ごすための アクション

手洗い



ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気



マスク



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

食事



睡眠



運動



ポイント★3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避



咳エチケット



検温



休養



感染経路別

冬に気をつけたい

病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☑ 新型コロナウイルス感染症
- ☑ インフルエンザ
- ☑ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☑ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

AIDS・HIVってなに？

AIDS（エイズ）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。



AIDS・HIV について、どれだけ知っていますか？

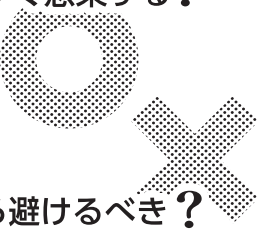
次の問題に ☐ か ☒ で答えてみましょう

Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？

Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？

Q3 HIV感染は予防できない？

Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？



A クイズの答えは、全てX。

HIVは日常生活の中で感染することはない、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば
社会では…

学校で噂を立てられたり、
距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」
という理由で
不採用になる。

パートナーの親から
結婚を反対される。

子どもの
幼稚園入園を
拒否される。

これらはすべて周囲の誤った
思い込みによる差別や偏見です。

想像してみてください

もし親友が
「HIVに感染している」と
打ち明けてきたら？

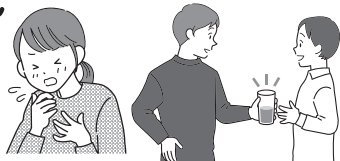
もし自分が
HIVに感染して、
周りから避けられたら？

大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながるのです。

これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

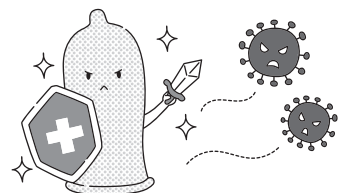
こんなことでは感染しません

HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。



予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。

