



令和7年12月1日  
桑名北高校保健室

No. 8

インフルエンザが猛威を振るっています。桑名北高校でも11月に学級閉鎖や学年閉鎖の措置を行いました。三重県では例年より早く『インフルエンザ警報』が発令されています。インフルエンザ警報とは、1医療機関あたりインフルエンザの罹患者が 30 人以上になったことを指します。そして三重県だけでなく全国的にも警報レベルとなっています。ものすごい流行ですね。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行いましょう。

**感染症注意報**

自分も... まわりも...

**10のアクション**

**健康に過すための**

**ポイント★1**

**手洗い**  
こまめに・ていねいに  
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。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**換気**  
部屋の2カ所を開けると

**マスク**  
正しくつける

**食事**  
栄養バランスに注意

**睡眠**  
量も質も確保

**運動**  
意識して体を動かす

**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外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

**ポイント★2**

**密回避**  
人混みは避ける

**咳エチケット**  
咳やハンカチでおさえる

**検温**  
体調が悪いと思ったら

**休養**  
無理しない

**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。

**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	接触感染
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	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	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	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

冬こそ日光を浴びよう！



私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになる、とても大切なもの。セロトニンは日光を浴びると分泌が促進されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかない場合があるかも。1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。



エイズは防げる病気です。現在一番多い感染経路は、性行為によるもの。予防には、性行為をしない（NO SEX）か、する場合はより安全な性行為（SAFER SEX）を守って行動することです。安全な性行為とは、コンドームを正しく使用して、精液・膣分泌液・血液などが直接触れないようにすることです。もし「感染したかも・・・」と思うことがあった時は、保健所で無料・匿名で検査を受けることができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切になります。

# 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 ☐ が ☒ 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×。

HIVは日常生活の中で感染することではなく、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。

