



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。  
 感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。  
 一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べものも寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

## ★ ★ 冬に流行しやすい 感染症 ★ ★

### 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

## カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

### Aさん

直接肌に貼っているよ。  
服の上からだとな  
温まりにくいからね



熱いと感じたから、  
勿体ないけどすぐに外したよ

### Bさん



パジャマに貼って寝ているよ。  
温かくてよく眠れるよ



### こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。



# 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×。

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…

「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。

学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。

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？

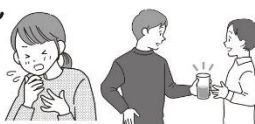
もし自分がHIVに感染して、周りから避けられたら？

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。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

