



今年も残すところ、1か月をきりました。皆さんにとって、この1年はどんな1年だったでしょうか。

今年は、インフルエンザの感染が1年中発生していて、今も流行中です。また、他の感染症や食中毒等の報道が多数あります。新型コロナウイルス感染症の行動制限等はありませんでしたが、今できる感染症対策をしっかりと行って、健康的に過ごしましょう。

感染症や食中毒を予防しましょう

～かぜ（インフルエンザ等）にかからないために～

手洗い・アルコール消毒

細菌やウイルスを手に残さないことが大切！

マスクの着用

栄養補給

細菌やウイルスと戦うためには食事が大切！朝ごはんをしっかり食べましょう

水分補給

体内の水分バランスを整えます

睡眠をとる（早寝・早起き）

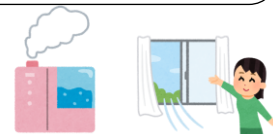
ゆっくり休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます

リラックス

ストレスで抵抗力が低下します。「笑う」ことも免疫力アップに！

うがい

※室内の換気と加湿にこころがけましょう



インフルエンザの情報はこちら！



インフルエンザ流行レベルマップ

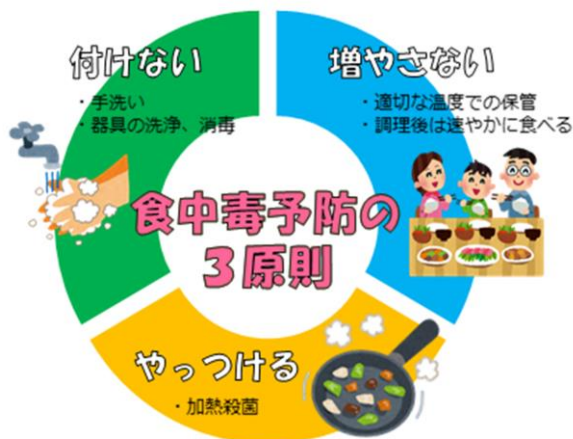
インフルエンザ Q&A



テイクアウト等を利用するときのポイント

～食中毒を防ぐために～

- ①食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう。
- ②持ち帰ったら、すぐに食べましょう。
- ③すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。
- ④再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう。
- ⑤食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。



感染症や食中毒(感染性胃腸炎)になったら

出席停止

インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核・新型コロナウイルス感染症

その他の感染症(溶連菌感染症・手足口病・伝染性紅斑・**感染性胃腸炎**・マイコプラズマ肺炎・ヘルパンギーナ)等に感染した場合は、**出席停止になります**。所属のキャンパスに速やかに連絡してください。

STOP



世界エイズデー(World AIDS Day:12月1日)は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズってなに？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、**健康な時には感染しない様々な感染症やガンなどにかかるようになった状態がエイズ(後天性免疫不全症候群)**です。

HIVにどうやって感染するの？

- 性的接触(異性間・同性間)による感染
- 血液を介する感染(注射器の共用等)
- 母子感染

HIVは、感染者の血液、精液、膣分泌液、母乳の中に多く含まれるので、これらを介した感染が起こります。

コンドームはHIV感染予防に有効です。

エイズは
こんなところ
からは
感染しません



握手



咳 くしゃみ



お風呂 プール



便座



同じ鍋をつつく



つり革



ドアノブ

感染を知るには？

保健所で無料・匿名で検査を受けることができます。感染の可能性があった機会から**3か月以上経過**していれば、血液検査でHIV感染しているかどうかわかります。

もしも感染したら？

薬で「HIV」の増殖をおさえてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活を送ることができます。検査で早期発見し、エイズの発症前に治療を受けることが大切です。

エイズや性感染症について正しい知識を持つことが大切です

性感染症とは、性的接触によってうつる感染症のことです。性器クラミジア感染症・淋菌感染症・^{りんきん}尖圭コンジローマ・^{せんけい}性器ヘルペス感染症・梅毒などがあります。エイズもそのひとつです。

詳しい情報は
こちらで！



HIV 検査相談マップ
(エイズの詳しい情報も掲載！)



政府インターネットテレビ



身近なことです
性感染症
～大切な人を
感染させないためにあ
なたができること～



エイズって何？



性感染症 mini 講座(厚労省)

