

今年も残り1か月を切りました。冬休みまでもう少しというこの時期は、溜まった疲れが出てくる頃かもしれません。疲れていると感じたら、無理をし過ぎず、少し休んだりリフレッシュしたりしながら、体調管理に気を付けて過ごしましょう。また、悩みを抱えている人は、来年まで持ち越さず、今年のうちに解決できると嬉しいですね。相談先として、気軽に保健室も利用してください。

## 急性呼吸器感染症(ARI)を予防しよう！

今の季節は、気温や湿度の低下により、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする急性呼吸器感染症（Acute Respiratory Infection : ARI）が流行しやすくなります。一人ひとりが、以下のような感染対策を意識して「うつらない・うつさない」を心がけましょう。

### 手洗い



接触感染・飛沫感染などの感染症では、手洗いが基本の対策です！

### 換気

ポイントは  
「2か所」を  
「対角線」で



### 予防接種



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、予防接種が可能な感染症もあります。

## 正しい3つの咳工チケット

咳やくしゃみが出る時には、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。  
「咳工チケット」を実践し、周りの人への飛沫感染を防止しましょう！



マスクをする  
ティッシュやハンカチ  
上着の内側や  
で口や鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

悪い例



咳やくしゃみを  
手で押さえる



## 令和7年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ 「U=U 検出されない=性感染しない」



毎年12月1日は「世界エイズデー」。治療法の進歩により、エイズの原因となるウイルスであるHIVに感染しても、早めに検査を受けて治療を続けることで、発症を防ぎ、感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

また、治療でウイルス量が、検査で検出できないほど低い状態が続いている人は、性行為でHIVを感染させないことが確認されています。このことは、

Undetectable (検出限界値未満) = Untransmittable (HIV感染しない)

略して「U=U」と呼ばれています。

心配なときに検査を受けること、正しい知識を持つこと、偏見や誤解を広めないことなど、身近なところからできることを、一緒に実践ていきましょう。