

2025年も残りわずかになりました。今年はどんな一年でしたか？年初めに立てた目標を達成することできましたか？やり残したことや心残りがある人は、この一ヶ月で自分にできることを精一杯やってみましょう。11月から冬を感じる気候変化がありましたが、特に12月は気温が急激に低下して、体調を崩しやすくなる時期です。そのため、しっかり体調管理をして、元気な姿で2026年を迎えましょう。



\* 感染症に注意！

冬休みはクリスマスや正月など様々なイベントがありますね。冬休みに入って、自分の時間が取れてやりたいことに全力になれる一方、偏った食事や睡眠不足など不規則な生活になります。この時期は、感染症なども流行しやすく、抵抗力が落ちる生活を続いていると、様々な感染症に罹患しやすくなります。気持ちよく2025年を終わらせるためにも規則正しい生活を心掛け、元気な心と体づくりを目指しましょう。

## 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。

### 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。

### 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

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、

#### 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

#### 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

免疫力チェック！



## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

### 0~2個

普段から健康を意識できています。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

# 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、健康なときにかかる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・性的接觸の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ある。



たとえば  
社会では…



想像してみてください

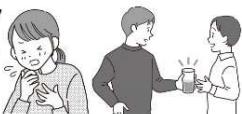


大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考え方で差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにもつながります。

## これだけは知っておいて AIDS・HIVのこと

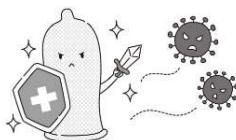
### こんなことでは感染しません

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、最も多い性的接觸での感染予防には、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。



## 冬休みのすごしかた

終業式が終わると冬季休業に入ります。年末年始は家族や友達などと関わる時間を大切にする人が多いと思います。普段よりも時間が多く取れるため、いつも以上に自分の言動やメディアの使い方に目を向けて、自分も他人も傷付けないようにしましょう。思っているだけでは自分の気持ちを相手には伝わりません。そして、同じ意味でも伝え方によって相手の受け取り方が変わります。そのため、自分の気持ちをあたたかい言葉にして届けることを意識して、誰もが持つ「人権」を尊重してくださいね。