



尼崎市立尼崎双星高等学校
保 健 室 発 行
2025年12月9日

2025年も残すところあとわずかとなりました。12月は、期末テストや球技大会など様々な行事があり、慌ただしい日々が続きます。冬休みやクリスマスなど楽しいイベントもありますが、寒さとともに感染症が流行しやすい季節でもあります。事故やケガに気をつけ、基本的な生活習慣を整えて元気に新年を迎えましょう。

冬に感染症が流行するのはなぜ？



夏よりも冬に感染症が流行する主な理由は、冬の環境条件がウイルスにとって最適であること、人の免疫機能が低下しやすいことがあります。



乾燥



低温・低湿



免疫力の低下

引き続き感染症対策を！



寒い冬は家の中にいることが多いのではないでしょうか。

毎日の生活習慣だけではなく、部屋の環境を整えることも感染症対策につながります。



*換気をする

対角線上にある2方向の窓を開け、風を通し空気を入れ替える

*湿度を保つ

快適な湿度は40~60%

加湿器・濡れたタオルをかける

出席停止期間

- ・インフルエンザ…発症後5日を経過し、かつ 解熱した後2日を経過するまで
- ・新型コロナ…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
- ・感染性胃腸炎…医師が感染の恐れがないと判断した時

※発症日は発症した日を目安とし、0日目として数えます。

※また、そのほかのものでも出席停止となることがあります。





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す、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（後天性免疫不全症候群）とは

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)というウイルスに感染して免疫力が低下し、決められた様々な疾患を発症した状態のこと。

○ 主な症状

HIVに感染すると数週間後に、インフルエンザに似た症状(発熱・筋肉痛・頭痛など)が現れる場合があります。その後、自覚症状のない時期が通常は数年から十数年続き、その間にも病気と闘う免疫力の低下が進行します。免疫力の低下が進み、免疫が正常に働くなくなると、日和見感染症を発症するようになります。特に、指標疾患を発症した場合、エイズと診断されます。



○ 感染経路

HIVは感染力が弱く、日常生活(握手・入浴・缶などの回し飲みなど)ではうつりません。感染経路は、主に「性的接觸による感染」「血液を介しての感染」「母子感染」の三つに限られているため、最新の正しい知識を持って予防対策をとることで、HIV感染のリスクを減らすことができます

性的接觸による感染

HIVに感染すると、HIVは血液や精液・膣分泌液などに多く分泌され、性的接觸により相手の性器や肛門、口などの粘膜や傷口を通じて感染します。これが、最も多い感染経路です。そのため、性行為におけるコンドームの正しい使用は、有効な手段です。

血液を介しての感染

HIVが混入した血液により感染するケースです。注射器・注射針の使い回しや違法薬物の回し打ち、医療現場における針刺し事故などがリスクとして知られており、感染者の血液がほかの人の血液中に侵入すれば感染する可能性があります。

母子感染

母親がHIVに感染している場合、妊娠中や出産時に子どもに感染するケースや、母乳によって感染するケースがあります。しかし、抗HIV薬を服用する、母乳を与えないなどの対策で子どもへの感染を抑えることができます。

○ 治療方法・検査

今のところ、体の中にあるHIVを完全に取り除くことはできません。ただし、現在は、複数の抗HIV薬を服用する抗HIV療法により、体内のHIVの増殖を抑え、免疫力の低下を防ぐことができます。

HIV感染の有無はHIVの検査を受けることでしかわかりません。感染の可能性がある場合はきちんと検査を受け、もし感染していたら必ず医療機関を受診することが大切です。

検査は、保健所や医療機関で受けることができ、保健所や自治体の運営する検査所では、名前や住所を知らせなくても無料で検査を受けることができます。