

「立冬」を迎え、毎日の寒さも身にしみる季節。

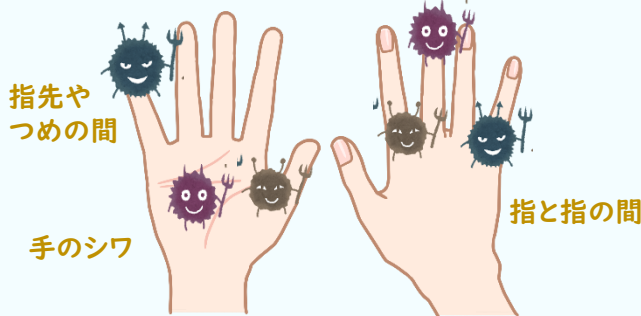
気温が低く空気が乾燥する季節はインフルエンザなどの呼吸器感染症が流行します。

基本的な感染対策を継続して健康にすごしましょう。



○予防は感染対策の基本

- ・手洗いは常に大切です。



手洗いで汚れが残りやすい箇所

- ・栄養と睡眠を十分とり、体の抵抗力を高めましょう。

保健室だより 9月号「睡眠」
10月号「免疫力」ご参照ください♪

- ・予防接種も効果があります。



予防接種のあるインフルエンザ等は、ワクチン接種することで、ウイルスが体内に侵入した際に、発症しにくく、発症しても症状が軽くすむことが期待されます。

○大きな流行を防ぐ

- ・体調が悪い時に外出しない。

特に人混みは避けましょう。

自分の症状が人にうつすものでなくても、無症状で病原体を運搬している人がいるともらいます。

- ・咳などの症状があればマスクを着用する。

咳エチケット

マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。



マメゾウくん

マスク

- ・手洗い・密を避ける・換気等の基本的な感染対策を続けてください。



世界エイズデーのシンボルがレッドリボンです

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）に感染したあと治療をうけないでいることでおこる病気です。

HIV感染＝エイズではありません。エイズとは治療しないことでHIVがからだを病気から守っている免疫力をだんだん低下させて、普通なら感染症を起こさないような病原体で感染症を発症する状態です。

12月1日は世界エイズデー

2025年 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』

全国HIV/エイズ・性感染症検査
相談窓口情報サイト HIV検査相談マップ
<https://www.hivkensa.com/>



みんなで
参加してね！

帝塚山大学エイズデーキャンペーン

12月1日（月）～ 5日（金） 学園前キャンパス 16号館5階 保健室前廊下

12月8日（月）～ 12日（金） 東生駒キャンパス 3号館1階 保健室前（階段下スペース）