



## 感染症予防のためのチェックリスト

先日の専門委員会の中で、「感染症予防のためのチェックリスト」を保健委員会で話合いました。委員会の中では活発に意見が出され、様々な角度からの感染予防対策が話し合われました。



感染源（病原体）が人から人、物から人に感染しないように、石けんでの手洗いや教室の換気をこまめに行うのが大事。  
特に手洗いについては、清潔なハンカチで手を拭くことや爪を短く切っておくことが重要だね。

感染源（病原体）に感染しないことに加えて、体の抵抗力をあげることも重要だね。朝食をしっかりと食べること、早寝・早起きで十分な睡眠をとることで、病原体に負けない強い体をつくりたいね。  
ストレスをためないことも抵抗力のアップにつながるよ。



裏面に、「三砂中★感染症予防のためのチェックリスト」を掲載しました。  
感染症の予防に役立ててください。

**HIVを予防しよう**

何よりも大切な  
あなたと私のために

12月1日は世界エイズデー  
エイズに関する電話相談 0120-177-812

厚生労働省 公益財団法人エイズ予防財団

エイズ予防情報センター  
https://aig-prevention.jp/

## 12月1日 世界エイズデー

「世界エイズデー」とは、世界レベルでエイズのまん延防止と患者・感染者に対する偏見と差別を無くそうと、WHO（世界保健機関）が1988年に制定しました。

今年度のキャンペーンテーマは、「あなたが変わればエイズのイメージが変わる UPDATE HIV!」です。

治療の進歩により HIV 感染者は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、また治療を継続することで、HIV に感染者から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されてきました。

しかし、こうした正しい情報が伝わらず、かつて広がった HIV 感染への偏見や差別の意識が UPDATE（更新）されないままになっている現状があります。一人一人の知識を UPDATE（更新）することが、社会が変わる一歩につながっていくとよいですね。

# 三砂中★感染症予防のためのチェックリスト

保健委員会

## 〈 感染症予防の三原則 〉

### ①感染源（病原体）についての対策（感染源をなくす）

〈感染源の例〉 … 病原体の付着した手や指、またその手でさわった物や食品

### ②感染経路についての対策（感染経路を断つ）

〈感染経路とは〉 … 病原体がうつる道筋のこと。人から人、物から人に感染しないためにどうしたらよいか。

### ③体の抵抗力についての対策（体の抵抗力を高める）

〈抵抗力とは〉 … 病原体から体を守り打ち勝つ力。抵抗力を高めるにはどうしたらよいか。

	チェック項目
1	石けんを使って手を洗う（30秒を目安に、指の間もしっかりと）
2	清潔なハンカチを持参する
3	爪を短く切る
4	換気をする <ul style="list-style-type: none"> <li>・休み時間… 対角線上の窓を10cm、3分開放</li> <li>・授業中 … 前後の扉の上の窓を常時10cm開放</li> </ul>
5	空気清浄機のフィルター清掃を週1回は行う
6	体調が悪い時には、マスクを着ける（咳など風邪症状がある時）
7	朝食を食べる（栄養バランスに気をつけ、3食食べる）
8	早寝・早起きをして、7時間以上の睡眠を心がける
9	適度な運動を心がけ、ストレスをためない
10	不必要な人混みを避ける