

コロナ対策と一緒に、性感染症予防について知っておこう！

コロナも性感染症も「人から人にうつる感染症」。どちらも予防できるんです！
いつかセックスするときまでに、より安全なセックスのための工夫を学んでおこう！

セックスをあわてないで

セックスは競争じゃないよ。大好きな人がいても、付き合っているけど、セックスしなくても良いんだよ。



検査やワクチンについて話そう

コロナも性感染症も、検査や予防のために気を付けていることを話せるとお互い安心だね。



「マスク」に「コンドーム」をプラス！

キスもセックスもかわいいマスク、かっこいいマスクで楽しもう。性感染症予防には、コンドームだよ！



「手洗い」に「シャワー」をプラス！

流水とせっけんで 20 秒以上手を洗おう。セックス前後のシャワーで体もキレイを保とう。



パートナーを決めよう・減らそう

キスやセックスの相手を特定の人だけにすると、コロナも性感染症も感染リスクが減るよ。



体調が悪い・何か変なら無理せず休む

体調が悪い・感染の心配があるときは、学校やバイト、セックスはお休み。検査や受診を考えよう。



厚生労働科学研究費「性感染症に関する特定感染症予防指針に基づく対策の推進に関する研究」(三鴨班)事業
一般社団法人日本性感染症学会 教育啓発委員会(2022年3月23日作成版)

この資料はニューヨーク市健康局作成のガイダンス「Safer Sex and COVID-19」を一部参考にしてしています

感染のしくみと予防の仕方

★コロナウイルス★

唾液や飛沫、体液などが、目や鼻、口に入ること
で感染するよ。マスクやメガネをつけて、ウイルスが体に入らないようにしよう。



★性感染症★

性器や体液、口や肛門が、相手の性器や口、肛門に
触れることで感染するよ。コンドームやオーラルセック
ス用ラバー(食品用ラップで代用できる)を使おう。

コンドームの達人が教える
コンドームの正しい着け方



完璧じゃなくてもいいよ！自分にできることから始めよう

ワクチンを打つ

コロナだけでなく性感染症にもワクチンで防げる病気があるよ。

- ◆HPV:ヒトパピローマウイルス感染症(子宮けいがん、陰茎がん・尖圭コンジローマ)
- ◆B型肝炎◆A型肝炎

リスクを減らす

コロナも性感染症も、症状がなくても病気がうつることがあるよ。また、お互いの体調が万全でない時は「キスやセックスをしない」という選択をすることも必要だね。

コロナ

- ✓マスクしてキスできると良いけれど、無理なら「覚悟して」「ワクチン後に」しよう
- ✓キスの前にうがい、コップ一杯の水を飲む
- ✓仲良くするときには横に並んで座る、後ろからハグ
- ✓おしゃべりやセックスのときの声は控えめに
- ✓狭い部屋や換気しにくい場所はコロナがうつりやすい

性感染症

- ✓一番安全なのはひとりでするセックスだよ
- ✓セックスの前後にシャワーで体を洗う、おもちゃやスマホもキレイを保とう

検査・相談する

保健所に検査や感染の不安について相談できる窓口があるよ。

コロナ 検査できる医療機関は都道府県の窓口でたずねよう。

性感染症 保健所で HIV/性感染症検査(無料・匿名)ができるよ。

コロナの相談



厚生労働省 HP

HIV/性感染症検査・相談



HIV 検査相談マップ

性感染症の知識



日本性感染症学会 HP

受診・治療する

治療は、自身の体を守るだけでなく、パートナーへの感染予防にもつながるよ。

コロナ だるさ、熱や咳、のどの痛み、味覚/嗅覚の異常があれば、いつも診てもらっている医療機関(内科、耳鼻科など)に電話連絡をしてから受診しよう。

性感染症 性器やのど、肛門、皮膚の状態がいつもと違う時は受診しよう。男性は泌尿器科、女性は婦人科、男女ともに性病科、症状がある場所によって耳鼻科、肛門科、皮膚科でも診てくれるよ。

パートナーに話す

感染が分かったら、早めにパートナーに伝えよう。伝えてもらった人は、症状がなくても検査、受診をしよう。コロナも性感染症も、パートナーに伝えることは思いやり。