Press Release

日本赤十字社 神奈川県支部

令和 8 年 11 月 4 日

報道関係者 各位

（県政記者クラブ、横浜市記者クラブ同時発出）

＜感染症が気になる季節＞ 健康を守るために改めて知りたい「感染症の基礎知識」と「予防のポイント」を紹介！

インフルエンザやマイコプラズマ感染症、ノロウイルスなどの感染症への注意が高まる今、改めて「感染症の基礎知識」と「予防のポイント」をご紹介します。

■感染症とは

ウイルスや細菌などが体の中に入り、発熱やせき、おう吐などの症状を引き起こす病気のことです。

■感染経路

大きく次の 3 つに分類されます。

〇飛沫感染：「せき」「くしゃみ」「会話」などにより飛び散った飛沫から感染。

例）インフルエンザ、RS 感染症、マイコプラズマなど

〇空気感染：空気中の病原体を吸い込むことで感染。

例）はしか、水ぼうそうなど

〇接触感染：病原体がついたものに触れ、その手で口・鼻・目を触ることで感染。

例）ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染性胃腸炎、RS ウイルス感染症など

■基本の感染症対策

〇基礎体力づくり

特に子どもにとって、「食べる・眠る・遊ぶ」の 3 つは健康を支える基本です。生活リズムを整え、しっかり栄養をとり、のびのびと遊ぶことで、病気に負けない体づくりにつながります。

〇身の回りの清潔

ウイルスや細菌から身を守るために、日頃から身の回りを清潔に保つことが大切です。

■毎日できる５つの予防習慣

①こまめに手を洗う

②うがいでのどを清潔に保つ

③爪を短く整える

④正しく鼻をかむ

⑤必要に応じてマスクを着用する

これらの予防習慣について更に詳しくお伝えします。

①こまめに手を洗う

手には、目に見えないウイルスや細菌が付着しています。外から帰ったときや食事の前、トイレの後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

〈正しい手洗い方法〉



②うがいでのどを清潔に保つ

うがいは、のどに付着したウイルスや細菌を洗い流すために有効です。外出後や人が多い場所に行った後は、うがいをする習慣をつけましょう。

〈正しいうがいの方法〉



③爪を短く整える

長い爪の間には汚れや病原体がたまりやすくなります。また、無意識に顔を触った際に口や鼻、目から感染する原因にもなります。

★爪を切るポイント

・爪は角を少し丸めた四角形の「スクエアオフ」に整える
・爪と指先が同じ長さになるように整える
・手の爪は１週間に１回、足の爪は２週間に１回を目安に切る
・一般的な平型（テコ型）のほか、厚い爪や足の爪にはニッパー型も使う

④正しく鼻をかむ

鼻水を強くかんでしまったり、すすり続けてしまったりすると、鼻や耳の不調につながる場合があります。正しい方法でやさしく鼻をかみましょう。

★鼻をかむときのコツ

・口を少し開けながら
・片方ずつ
・力を入れすぎず
・ゆっくり小刻みに

⑤必要に応じてマスクを着用する

せきやくしゃみの症状があるときや、人が多い場所では、マスクを適切に着用することで飛沫の拡散を防ぐことができます。

★マスクのつけ方

・着用する前にしっかり手を洗う
・マスクを鼻の形に合わせ、あごまでしっかり覆い、顔にフィットさせる
　また、マスクを捨てる時には、使い捨てビニール袋に入れ口を閉じて処分し、周囲への感染予防を心がけましょう。

日本赤十字社神奈川県支部では、今後も赤十字ならではの知見を活かし、地域の皆さまの健康と安全を支える情報発信に取り組んでまいります。

SNS や HP でも暮らしに役立つ小ネタを定期的に発信していますので、是非ご覧ください。

神奈川県支部 HP：https://www.jrc.or.jp/chapter/kanagawa/
公式 Instagram ：https://www.instagram.com/redcross.kanagawa/
公式 Facebook ：https://www.facebook.com/redcross.kanagawa
公式 X ：https://x.com/redcross_kng

お問い合わせ先：日本赤十字社神奈川県支部　総務企画課　企画広報係
電話番号：045-681-2124
メールアドレス：kanagawa-kikaku@kanagawa.jrc.or.jp