

保健室だより

夏休み前からすでに暑いですが、これからさらに暑い日々となりそうです。熱中症に気をつけ、夏休みを健康に過ごしてください。また、規則正しい生活を心がけ、くれぐれも昼夜逆転生活にならないようにしてください。

9月1日は元気な顔で登校してください。



2016

7月

千葉県立
我孫子高
校保健室

夏の天敵!! 蚊を知って、蚊の攻撃から身を守る!

この夏、政府は「夏の蚊対策国民運動」を展開しています。8月にはリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの渡航者が国を行き来することになるため、中南米で流行しているジカ熱、デング熱、チクングニア熱など、蚊が媒介する感染症が心配されています。蚊が発生しない環境作りと、蚊に刺されないための工夫、予防を、一人ひとりが実践していきましょう。

蚊は感染症を媒介する

蚊に刺されたことが原因で亡くなる人の数は、世界で1年に70万人以上にも上るといわれており、蚊は人間にとって、まさに「天敵」。蚊が媒介する病気は、一昨年日本でも発生したデング熱の他、海外では重篤な病気も珍しくありません。暑い地域に行くときは蚊に刺されないように注意しましょう。

アレルギー反応にも注意

蚊に刺された部分が腫れたりするだけでなく、強いアレルギー反応が起こり、熱やじんましん、下痢などの重い症状が現れる重篤な「蚊アレルギー」を発症する場合があります。蚊に刺されると「かゆみ」だけでは済まないケースもあることを理解し、刺されないように身を守ることが大切です。

蚊がいない空間をつくる

蚊の嫌いなゼラニウムなどのアロマスプレーや網戸用虫よけ剤を窓や網戸に吹き付けておきましょう。でも一番効果が高いのは「蚊取り線香」だそうです。蚊は人にくっついて室内に侵入することも多いので、家や車に入る前は服や持ち物を軽く払い、素早く出入りするようにしましょう。

血を吸っているのは産卵期のメスだけなの。普段は花の蜜や草の汁を吸ってるって知ってた?

それでも蚊に刺されたら

蚊に刺されるとつかいてしまいますが、かくと血管が拡張して皮膚の炎症がひどくなり、かゆみが増してしまいます。傷口に細菌が侵入して化膿することもありますので、絶対にかかないこと。蚊に刺されたら、まず皮膚の汗などを拭きとり、氷や流水で刺された部分を冷やします。皮膚が冷えると血管が収縮してかゆみがおさまります。意外と効くのが『セロテープを貼ること』。ぜひ試してみてください。

私が好きなのは、

- 潤いのある肌最高!
- 汗のニオイ大好き
- 体温が高めの人っていいわ
- なぜかO型の血が好みなの
- 黒い服にはひかれちゃう
覚えておいてね