

# 保健だより 7月



2022. 6. 27 中央国際高等学校

夏に向けて  
知っておきたい!

## 虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



### チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2〜3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

### マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1〜2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

### セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。



## 始めましょう! 紫外線対策

紫外線と聞くと、真夏の暑い時期を連想するかもしれませんが、でも実は、1年の中で紫外線が強くなるのは5月〜8月ごろといわれていますので、今はまさにピークの最中。早めに対策を始めましょう!

服装→つばの広い帽子、長袖の服

日やけ止め→こまめにまんべんなく塗る  
時間帯→10〜14時ごろの外出を避ける

紫外線の肌への影響には個人差もあります。とくに肌が弱い人、気になる人は皮膚科で相談してみるとよいでしょう。

## “食中毒注意報”発令中!

7月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



手・調理器具・  
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは  
早めに食べる

やっつける



食べ物に  
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

