

保健だより

足立高等学校 保健室
平成29年6月

虫刺されに注意しましょう！！

6月にはいったくらいから、虫に刺されて来室する人が増えてきました。中にはひどく腫れてしまう例もあります。いくつか気を付けてほしい虫や刺された場合の処置をまとめましたので、参考にしてください。



<チャドクガ>

左のようにツバキ科の葉についている毛虫には注意！また、6～7月頃は成虫になっていますが、毛虫も、成虫も、微細な毒針を持っています。死骸の毛に触れても症状がでます。直接触れなくても、風によって飛んできた毒針によって症状がでる場合もあります。すぐには何も感じませんが、少しず

ると痛みと痒みがあらわれ、2～3時間たつと赤くはれあがります。また、1～2日で赤い発疹が出て、かゆみは2週間ほど続くといわれています。また、患部を掻くと、範囲が広がります。

刺された場合は、セロハンテープなどで患部についている毒針をとります。その後石鹸をつけ、シャワー等で洗い流し、市販の軟膏等を塗ります。腫れがひどい場合、範囲が広い場合は早めに皮膚科にいきましょう。

また、毒針がついた衣類は、ガムテープなどで毒針をはがします。他のものと一緒に洗うのはやめましょう。毒針が他の衣類についてしまうことがあります。毒針は熱に弱いので、50℃以上のお湯で洗うか、乾燥後にスチームアイロン等かけるのも有効です。また、チャドクガによるアナフィラキシーショックを起こす人が、稀にいます。過去にも毛虫にさされたことがある人は、要注意です。

※学校の敷地内で写真のような虫をもし見つけた場合は、決して近寄らずに速やかに職員室等に知らせてください。駆除が必要となります。

<蚊>

普通の蚊にさされた場合は、流水等で冷やし、市販の虫刺され用の薬を塗ればほとんどが治りますが、やぶ蚊にさされた場合は痒みや腫れが長く続きます。処置は一般

的な蚊と同様ですが、かきむしると「とびひ」になることがありますので、ガーゼなどで患部を保護すると良いでしょう。また、やぶ蚊であるヒトスジシマカに刺された人が Dengue 熱にかかるニュースが以前にありました。今後の流行がどうなるかはわかりませんが、注意が必要となるかもしれません。屋外で活動する際には、なるべく肌の露出を少なくし、虫よけスプレーを活用するなどしましょう。

<蜂>

なるべくすぐに病院へ行くようにしましょう。特にスズメバチは注意が必要です。病院へ行くまでの応急処置としては、針が取れそうな場合はピンセットなどで取り除くこと、毒を道具を使って出す、または流水で洗うこと（口で吸いだすのは×）、市販のステロイド剤があれば塗ること、患部を冷やすこと、です。

誤った判断や対処をしないように、くれぐれも気を付けましょう。

毎日の歯みがきをパワーアップ!

「クセなんてないよ」と思っている、自分では気づかないクセが7つはあると言います。じつはそのクセ、歯のみがき方にも。利き手や歯並びの違いで「みがきやすいところ」と「みがきににくいところ」があるため、つい「みがきやすいところ」ばかりみがいてしまうのです。

「みがきクセ」を直すには「意識」すること！鏡を見てみがく。みがく順番を決めて一本一本みがく。ちょっと「意識」するだけで、いつもの歯みがきも大幅にパワーアップ。

一生懸命みがいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい？時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。

5月の保健室来室状況					
内科的利用	74名	外科的利用	41名	その他	12名
合計127名					