

# 元気いっぱい

ほけんだより  
平成30年8月  
福井市子育て支援室

## 蚊に刺されてひどくならない ために身を守ろう！



### 蚊が嫌がることをしよう！（予防のポイント）

**白っぽい服を着る。**

蚊は、白いところにはあまり寄ってきません。

白っぽい服を着て、なるべく肌を出さないようにしましょう。

**まめにシャワーを浴びたり、着替えたりする。**

蚊が寄ってこないようにするために、汗のにおいをさせないことも大切です。

**蚊の居心地のいい場所を作らないようにする。**

バケツやじょうろのような水がたまる場所は、発生しやすいので水たまりの除去・清掃をしましょう。

**虫除けスプレーを活用する。**

肌に直接だけでなく、帽子やシャツの襟、袖口、靴や靴下、ズボンのすそなど、特に足元付近を重点的にすると効果的です。



### 蚊にさされた時は？

蚊に刺された場合は、時間がたてば自然に軽快します。

**刺されたところを洗って冷やす。**

刺されたところからバイ菌が入らないように、水で洗いましょう。

その後は、体からかゆみのもと「ヒスタミン」が出てくるのを遅らせるために、刺されたところを保冷剤で冷やすとかゆみを抑えられます。

**虫刺されの薬を塗り、かゆみをとる。**

かゆみを抑え、腫れや赤みをとってくれます。

**かゆくなってもかかない。**

かいてしまうとそこからバイ菌が入って赤く腫れたり、熱をもったりします。かいてしまわないように、包帯などで覆いましょう。

**刺されたところが広範囲、痛みやかゆみをがまんできない場合  
早めに皮膚科に受診しましょう。**

#### 【一口メモ】

血液型と刺されやすさの科学的根拠はありません。



ダニにもご注意ください。  
ダニ媒介感染症（厚生労働省）

