

保健便り NO. 3



平成30年4月26日 平戸市立山田小学校

文責 眞辺 成子

暖（あたた）かい日（ひ）があるかと思（おも）えば、肌寒（はださむ）かったりして体調（たいちょう）を崩（くず）しやすいときです。気（き）を付（つ）けましょう。

ムカデ・マダニに注意!

この時期（じき）になるとムカデやマダニの活動（かつどう）が活発（かっぱつ）になります。刺（さ）されない、かまれないようにしましょう。



A棟（とう）1階（かい）でムカデができました。



	ムカデ	マダニ
予 防 (よぼう)	暗（くら）いところやジメジメしたところにいることが多（おお）い。 トイレのスリッパをはくときやシューズをはくときに、ムカデがいないか確認（かくにん）してからはく。	野外（やがい）で活動（かつどう）するときは、長袖（ながそで）、長（なが）ズボン、長靴（ながぐつ）を着用（ちやくよう）して、肌（はだ）の露出（ろしゅつ）をできるだけさける。
応急処置 (おうきゅうしょち)	<ul style="list-style-type: none"> 刺（さ）されたところを水（みず）できれいに洗（あら）い、氷（こおり）や保冷剤（ほれいざい）で冷（ひ）やす。 42度以上（どいじょう）のお湯（ゆ）を刺（さ）されたところにあてる。ムカデの毒素（どくそ）は熱（ねつ）に弱（よわ）いので、毒（どく）となる成分（せいぶん）を壊（こわ）すことができる。ただし、40度（ど）くらいの中途半端（ちゅうとはんぱ）な温度（おんど）だと逆（ぎやく）に炎症（えんしょう）がひどくなるので注意（ちゅうい）。 *発熱（はつねつ）やしびれ、めまい、吐（は）き気（け）の症状（しょうじょう）があるときは病院（びょういん）を受診（じゅしん）しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分（じぶん）で無理（むり）に取（と）ろうとせずに、皮膚科（ひふか）などの医療機関（いりょうきかん）で適切（てきせつ）に処置（しょち）をしてもらう。 また、かまれた後（あと）に発熱（はつねつ）などの症状（しょうじょう）があった場合（ばあい）は、速（すみ）やかに病院（びょういん）を受診（じゅしん）しよう。

