



苦楽園中学校
保健室
2021/07/07号

登下校中、マスクを外している姿をよく見かけるようになりました。自分で判断して、熱中症対策ができてきているのは良いことだと思います。ですが、その状態で大きな声でおしゃべりしていませんか？ 肩を組んで歩いていませんか？ 普段、マスクを着けている意味を今一度考えて生活しましょう。

ブユ(ブヨ)が発生しています！

最近、虫刺されのかゆみや痛みで保健室に来室する人が増えています。虫刺されが、蚊に刺されたときよりかゆみや腫れ、痛みが強いことはありませんか？ その原因は、ブユ(ブヨ)である可能性があります。その特徴や対策、対処についてご紹介します！

《特徴》

- 体長 1～5mm 程度の丸い小バエのような見た目をしています。羽音はほとんどしません。
- 蚊とは違い、ヒトの皮膚を噛み切って、出てきた血を吸います。
- 主に春～夏にかけて、山間部に多く発生します。朝や夕方時間帯によく活動します。
- 蚊よりも毒性が強く、アレルギー反応を起こす場合があります。
⇒ 例) 手の甲を刺されたのに、手全体がパンパンに腫れる。
- 腫れている部分の中心に、咬まれた痕が残っていることがあります。



《対策》

- 肌を露出しないこと。⇒服の上からは吸血できないので、一番効果的！
- ブユに効く虫除けスプレーを使う。
- 明るい色の服を着る。⇒ブユは暗い色を好みます。

《対処法》

- 絶対にかきむしらない！！ かゆみが強いので、どうしてもかきたくってしまいますが、かくのは厳禁！ 炎症が広がって、化膿してしまう恐れがあります。治療にも時間がかかってしまうので我慢しましょう！（どうしてもかゆいときは、保冷剤などで冷やす、清潔にして保護するのがお勧めです。）
- ステロイド外用剤を塗る。腫れなどを抑えるために、ステロイド配合の塗り薬等がお勧めです。市販のものもありますが、それでも治まらない場合は早めに皮フ科を受診しましょう。



！ ※苦楽園中学校では、陸上部の人が多く被害に遭っています。グラウンド、木の多い場所など注意が必要です。必要に応じて、虫除けスプレー等を活用しましょう！



あなたの水筒、大丈夫ですか？

暑い季節になると、熱中症予防にスポーツドリンクを持ってくる人が増えると思います。昨年7月、厚生労働省のTwitterでこんな投稿がありました。

「ヤカンに入れたスポーツ飲料を飲んだことによる銅食中毒が発生しました。金属製の容器（ヤカンや水筒）は酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあります。金属製の容器にジュースやスポーツ飲料を入れる時は、注意書きをよく確認しましょう！」

厚生労働省食品安全情報 (@Shokuhin_ANZEN) July 8, 2020

ステンレス製など、**金属製の保冷水筒**を使うと夏でも冷たい飲み物を飲むことができ、とても便利です。しかし、スポーツドリンクなどの酸性飲料を入れることで、水筒の内部に使われている金属の銅、内側についたサビ、水アカなどから銅が溶け出し、**銅中毒**になる危険性があります。銅中毒になると、頭痛や吐き気、嘔吐、めまいなどが出現します。最近のステンレスボトルには、フッ素加工がされているため、銅と飲料が直接触れないようになっています。しかし、そういった水筒を使ってもリスクはあります。スポーツドリンクを金属製の水筒などに入れる場合は、以下の点に注意して下さい。

- ① 取扱説明書等で『**スポーツドリンク対応**』であるか確認する。(海外製などは特に注意！)
- ② 使用前に水筒内部に**キズ**や**サビ**がないか確認する。(変色に注意！)
- ③ 使用後は速やかに中身を捨て、きれいに洗う。(長時間おくと溶け出す可能性があります)
- ④ 洗うときには、キズがつくようなたわし等を使わない。



他にも、古くなったものは水やお茶専用にする、スポーツドリンクはプラスチック製の水筒やスクイズボトルに入れるなど、各ご家庭にあった方法で対策してみてください！

保健室からのお知らせ

いつも本校の学校保健活動に、ご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。

さて、例年であれば1学期末にお配りしていた健康診断の結果一覧表ですが、今年度は歯科健診が2学期に延期となった関係上、全ての健診が終わってからお配りしようと考えております。

なお、異常がみられた生徒のご家庭にはお知らせをお渡ししています。夏季休業などを利用して受診していただくことをお勧めします。

また、すでに終了している健診を欠席などで受けられなかった生徒にも別途お知らせをお渡ししますので、ご確認ください。

