

# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和6年5月号

新年度となり、1ヶ月が経ちましたね。

新しい環境には慣れましたか？

環境の変化は、例え「良い変化」であったとしてもストレスとなります。

もしかしたら自覚している以上に心身に疲れが溜まっているかもしれませんので、GWはぜひ気分転換をして、心身の疲れを癒やしてくださいね。



## これからの季節・・・虫に注意！！



現在、アジアや中南米では「蚊」を通して感染が広がる「デング熱」が流行しています。日本でも、海外への渡航者や外国からの旅行者が増えたことに関連して、デング熱感染者が増えています。GW中に旅行をする人もいますかと思しますので、感染しないように注意していきましょう。

### 〇〇〇 デング熱とは？ 〇〇〇

#### 【症状】

蚊に刺されてから2～14日(通常3～7日)の潜伏期間の後、突然の発熱で発症し、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛が現れます。発症後、3～4日後から胸部や体幹から発疹が出現し、全身に広がります。通常、死に至ることは少ないですが、まれに重症化し死に至ることもあります。症状は通常は1週間程度で改善し、後遺症なく回復します。

#### 【感染経路】

「デングウイルス」を持っている蚊[ヒトスジシマカなど]に刺されることで感染します。

ヒトスジシマカは日本にも生息しており、「ヤブ蚊」とも呼ばれています。

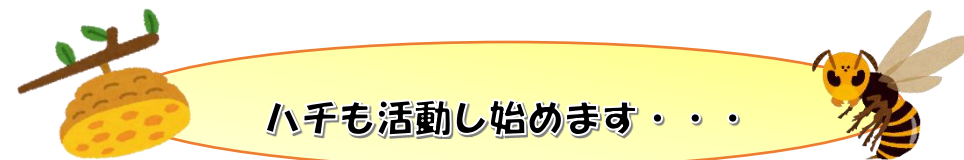
デング熱に感染した人の血を吸った蚊に刺されることで感染することもあります。

※日本では2014年に東京都の代々木公園を中心にデング熱の感染報告があったことから、一時的に代々木公園を封鎖したことがありました。

#### 【対策】

- 〇 蚊がいそうな場所では肌の露出を控える。
- 〇 虫除けスプレーを全身にかける。

ヒトスジシマカ



## ハチも活動し始めます・・・

ハチは4～5月頃に女王バチが巣を作り始めて産卵し、7月頃に羽化して働きバチが活発に働き出します。ハチに刺されると、ハチ毒にアレルギーがなければ、刺された箇所に軽い痛みやかゆみ、腫れなどが起こり、数日程度で症状が消えていきます。

しかし、ハチ毒にアレルギーがある場合は、全身のじんましんなどの皮膚症状や嘔吐、むくみ、呼吸困難などのアナフィラキシー症状が発症してしまいます。さらに、症状が意識障害や血圧低下といった重篤な場合は、ハチに刺されてから15分で心停止に至ってしまうこともあります。

ハチに刺されないように対策をしましょう。

### 〇〇〇 ハチに刺されないために 〇〇〇

- 〇 ハチやハチの巣に近寄らない。触らない。ハチを刺激しない。
- 〇 洗濯物を外干した時は、ハチが潜んでいないか、よく確認してから取り込む。
- 〇 黒っぽい服の着用は避け、なるべく明るい色の服を着る。花柄の服も避ける。  
※夜は逆に明るい色の方にハチは寄って行きやすいため、注意が必要です。
- 〇 甘い香りのする香水や整髪料はつけない。



### 〇〇〇 ハチに刺されたら 〇〇〇

- 1 ハチがまだ近くにいるようであれば、走り出したりせず、身を低くして静かにその場から離れる。  
※急に走り出すなどの行動でハチがさらに興奮し、集団で襲ってくる場合があります。
  - 2 針が刺さっている場合には針を抜き、傷口を強くしぼりながら流水で洗う。
  - 3 抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏があれば塗ります。
  - 4 傷口を冷やして、病院受診する。
- ※ **全身にじんましんが出現したり、体がむくんだりと症状が重い場合はすぐに救急車を要請してください！！**



## \* 暑さに体を慣らしておこう \*



気象庁の長期予報(3ヶ月予報)によると、これからの季節は全国的に平年よりも気温が高くなるそうです。気温が高い日が続くと、熱中症になるリスクが高まります。

熱中症になりにくい体にするために、外でウォーキングやサイクリングなどの運動をしたり、夜は必ずお湯に浸かったりして、暑さに体を慣らしておきましょう。

また、汗をかいたら必ず水分を補給しましょう。

