

保健だより 5月

平成27年 5月20日(水)

那覇市立鏡原中学校保健室

新しい学年が始まって1ヵ月が過ぎました。新緑の美しい季節になりましたね。疲れが出てくる頃ではありますが、緑のパワーをいっぱいもらって、元気に過ごしましょう。この時期は、汗ばむほど蒸し暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。無理をしないよう、気をつけて過ごしましょう。



今月の保健目標：自分の健康状態を知ろう

インフルエンザに注意！！

本校では、4月後半から5月2週目まで、インフルエンザB型が流行していました。現在は落ち着いていますが、那覇市では、インフルエンザ流行注意報が発令されており、まだまだ注意が必要です。発熱やかぜ症状がある場合は、病院を受診するようお願いいたします。インフルエンザの出席停止期間：「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」体調が良くない時は、無理をせずゆっくり休んでください。また、しっかり予防に努めましょう。

ふだんの生活で気をつけること

- 1 うがいと手洗いを徹底する
- 2 バランスのとれた食事と十分な休養をとる
- 3 人ごみと不要な外出を避ける
- 4 部屋の換気をする
- 5 適度な温度・湿度を保つ

予防しよう
インフルエンザ

健康診断のあと

治療勧告書をもったら...

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、治療勧告書をお渡ししています。

疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、専門医での受診をおすすめします。



台湾キドクガによる皮膚炎に注意！

1. 台湾キドクガとは？

台湾キドクガは触ると皮膚炎を起こす蛾の仲間です。台湾キドクガの幼虫は、4月～6月にかけて、モモタマナ（クワディーサー）やギンネムなどの木の周囲で多く見られます。

大きさは2 cm程で、背中ของオレンジ色の線と黒いコブが特徴です。



2. 皮膚炎の起こり方

台湾キドクガの幼虫の体表は、毒針毛（どくしんもう）と呼ばれる0.1 mm程の目に見えない毛が無数にあり、幼虫に触れたり、風で飛んだ毒針毛に触れることで、皮膚炎を起こします。

3. 皮膚炎の症状

かゆみ、紅はん（赤いブツブツ）などが、接触した部分に生じます。

4. 触れてしまったら？

①粘着テープ（ガムテープ）を貼ったり、はがしたりして、毒針毛を取り除く。

②石けんでよく洗い流す。

③市販の抗ヒスタミン剤を塗る。かゆい部分を冷やす。

④かゆみや腫れがひどければ、皮膚科を受診する。

※かゆみを感じても、絶対にかかないでください。

かくと毒針毛で皮膚をこすることになり、症状が広がります。

5. 予防方法は？

発生している木に近づかないことが大切です。また、木の下に荷物や衣服などを置かないようにしてください。毒針毛は風で飛ぶため、木の周辺にも飛散し、荷物や衣服に付着することがあります。

やむをえず木の近くで作業をする場合は、長袖、長ズボンを着用し、できるだけ肌の露出をおさえましょう。着用した衣服には、毒針毛が付着している場合があるので、よく洗濯しましょう。