

保健室だより 冬号



令和6(2024)年1月

上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

冬休みが終わり、3学期が始まりました。中学3年・高校3年の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。残りの学校生活を大切に、楽しく過ごしてほしいです。まだまだ寒く、乾燥した日が続きます。少しでも体調が悪く感じたら、体温を測ったり、マスクをつけたりして感染対策をしましょう。

【3学期の予定】

1/12	思春期教室(中学2年1組)
2/7~2/10	スキー実習(中学1・2年)
2/29	高校卒業証書授与式
3/13	中学卒業証書授与式



刺されると…かゆくなる虫



皆さんは「トコジラミ」という名前の虫を知っていますか？最近、ニュースでも取り上げられているので聞いたことがある人もいると思います。ではトコジラミとはどんな虫なのでしょうか。

トコジラミは南京虫とも呼ばれており、体長が5ミリから8ミリの害虫です。人や動物の血液がエサで、夜寝ているときに血を吸ってることが多いです。何度も血を吸われているうちに体内に抗体が出来て、強いかゆみに襲われます。



どうしてトコジラミが流行しているのか・対策

現在、様々な国で大流行しています。理由としては、新型コロナウイルスの感染が落ち着き、海外旅行に行く人が増えたからだと言われています。旅行客の荷物等にトコジラミがついており、旅行先に住みつく可能性があります。日本にもインバウンドの増加で沢山の外国人が観光に来ています。国内のホテルにもトコジラミがいるかもしれませんね…。また、海外の商品を購入する際に荷物と一緒にトコジラミが運ばれてくることもあります。洗濯してもなかなか死滅しません。



では、どのように対策すればいいのか紹介していきます。

- ・トコジラミが潜んでいそうな場所に、こまめに掃除機をかける
(寝室、ベッドの隙間、家具の隙間や裏、段ボール、カーペットの裏、床や壁のつなぎ目、カーテン等)
- ・窓などの隙間にテープなどを貼り、隙間を少なくする
- ・掃除機から広がることを防ぐため、掃除機は人のいる部屋に置かない(ゴミはすぐに捨てる)

部屋をきれいにする習慣を身につけると良いですね😊