

# 虫刺されの予防と対処法



暖かい季節、特に野外での活動中に多発するのが虫刺されです。中でも子供の虫刺されは汚れた手でひっかき、二次感染の“とびひ”に繋がる可能性が高いといわれています。今回は、虫刺されの予防と症状が悪化しないための対処法についてご紹介していきます！

## 虫刺され

虫(蚊・ダニ・蜂など)に皮膚を刺されることで、痛みやかゆみ、腫れが生じること

### 1 予防のポイント

#### 虫よけスプレーの使用

～ 配合成分は主に2種類に分けられます ～

#### ★イカリジン

- ・年齢制限なし
- ・塗る回数に制限なし(過剰に使用する必要なし)
- ・15%濃度のものは6～8時間有効

#### ★フェイート

- ・年齢制限あり
- ・2歳未満→1日1回
- ・2～12歳未満→1日3回
- ・30%濃度のものは6～8時間有効

★アース製薬ホームページより引用

#### 服装・注意点



### 2 かゆみを抑える対処法

1 石鹸でよく洗い  
水で流す



2 患部を氷などで  
しっかりと冷やす



3 かゆみ止めの  
軟膏を塗る



4 抗ヒスタミンの  
飲み薬を服用する  
※痒み強い場合



※3・4… 使用量や回数は病院等の指示に必ず従いましょう!

じんましん・息苦しさ・めまい・嘔吐など  
全身症状を伴う場合はすぐに病院で受診



⚠ マダニに刺された場合は無理に針をとらず受診!

## スキマ時間運動!

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

### 今回は… 体幹トレーニング

効果… 筋力・柔軟性のバランスを整え、身体全体の安定性を高めます!

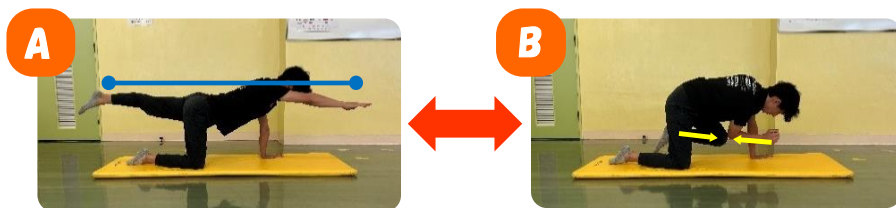
呼吸を意識しながら、左右10回ずつ×3セットを目安に行いましょう!

- 準備 -



- ① 四つ這いの姿勢をとる  
→ 肩の下に手首、お尻の下に膝  
→ 背中が丸まらないよう注意

- 動作 -



- ② 息を吸いながら対角線上の手と脚を伸ばす(手から足までは一直線)
- ③ 息を吐きながら肘と膝をくっつける(お腹に力を入れながら)
- ④ A B を繰り返し行う(脚は終始浮かせたまま)

※その他の“体幹トレーニング”については「ちゅ〜0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております。ぜひご覧ください!