

ほけんだより



令和7年8月

青梅みどり第一保育園

問題です。寝ようするとブーンとうるさく眠りを妨げ、刺された場所が痒くなる！そうです。答えは蚊。蚊の幼虫（ボウフラ）は水中に住み、10日から2週間で羽化します。成虫（蚊）になり約1か月間活動をします。蚊のエネルギー源は糖分で、花の蜜などを吸って生きています。ただしメスの蚊は、産卵のために効率よく栄養を摂る目的で吸血をします。蚊の活動期間は4月～10月ですが気温が30℃を超えると活動力は下がると言われています。

蚊の能力

蚊は人が出す炭酸ガス（二酸化炭素）や皮膚のにおい・温度を感知することで、吸血源を探し当てる天才です。吸血するときは自らの唾液と一緒に注入します。人はその物質（蚊の唾液）にアレルギー反応を起こし、痒みや刺口が腫れてしまうのです。



刺されやすい人

- ☆ 血液型でいうとO型→B型→AB型→A型の順
- ☆ 体温が高い人（子どもや妊婦）
- ☆ 暗い色の服を着た人（蚊は暗い色を好む）
- ☆ ストレスがなく代謝がいい人
(蚊は人がストレスを感じた時にでる物質を嫌う)
- ☆ 運動後、飲酒後、入浴後など炭酸ガス（二酸化炭素）や乳酸（汗など）を多く出すとき

蚊の唾液には人の皮膚感覚を麻痺させる効果があります。
*刺された直後は気がつきにくいのはそのためです

夜、耳障りなブーンという音をたてて飛んでいるのはオス！
オスは吸血しませんが嫌な音を出し睡眠を妨げる…嫌い！

蚊を発生させないための対策

- ★ 水たまりを作らない（産卵場所を作らない）
- ★ おとりの水溜まりを作り、週1回以上は水を交換する（ボウフラを羽化させない）
- ★ アロマ、酢などを置く（蚊はにおいの強いものを嫌がる）
- ★ 蚊の嫌がる音（6000～9000Hz、16000～18000Hz）を置く
- ★ 薬剤（市販）を置く



ボウフラにとってメダカや金魚は天敵！
理由は食べられてしまうから…

刺されないための対策

- ◎ 蚊を防ぐ薬剤（イカリジン、ディート）を使う
- ◎ 肌を隠すような服、明るい色の服を着る
- ◎ 蚊は酸性の血液を好むので肉類、糖質、脂質に偏る食事を避ける
- ◎ 窓に網戸を付ける
- ◎ 汗をかいたら、こまめに拭く
- ◎ 足を洗うなど



ボウフラは、銅イオンにより死滅するので、
水たまりに銅線や10円玉を置くといいらしい

痒み対策

- ◎ 刺口を水で洗い、市販の痒み止めを塗る
- ◎ 刺された部位を冷やす（人間の感覚は痒みより、冷たい・熱い・痛い…を先に感知するため）
- ◎ 刺口に30分ほど絆創膏やテープを貼る（蚊の唾液は空気に触れると痒みが増す）



日本脳炎、ジカウイルス感染症、デング熱など病原体や病原虫を持った蚊に吸血されると発症することがあります。



他には、バナナの皮で刺口をこすると痒みを緩和し保湿できる、塩を揉み込んで刺口の弱酸性を中和し痒みと腫れを抑える、紅茶などティーパックを刺口に当てるタンニンで痒みと腫れを抑える、柑橘系の皮や果汁に痒みを取る作用や抗菌効果がある…などの意見もあります。本当かなあ？

