



保健センターだより ダニにご注意ください

問保健センター ☎ 52-4999

春から秋にかけて、農作業やキャンプなどで山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。野山に生息するダニに咬まれることで、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう。

■ダニから身を守る方法

- ①野外では、腕、足、首など、肌の露出を少なくしましょう
 - ・帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く
 - ・長袖・長ズボン・登山用スパッツなどを着用する
 - ・シャツの裾はズボンの中に、シャツの袖口は手袋の中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
 - ・足を完全に覆う靴をはく
- ②上着や作業着、手袋や帽子は家の中に持ち込まないようにしましょう
- ③屋外活動後は入浴し、ダニがついていないか確認しましょう

■ダニに咬まれたときの対処法

- ①医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう
ダニの多くは、長時間吸血します（10日以上ものこともあります）。吸血中のダニを無理に取り除こうとすると、ダニの口器が皮膚の中に残り、化膿することがあるので、無理に引き抜こうとしないでください。
- ②ダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意しましょう
発熱などの症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。

（参考：厚生労働省ホームページ）

..... 男性の料理教室のご案内

今回は土曜日開催の男性料理教室です。平日に参加できない人も料理初心者の方も、ぜひこの機会に参加してみませんか。簡単でバランスのよい家庭料理をご紹介します。

- 日時 6月21日（土）午前9時30分～午後0時30分
- 場所 西田布施公民館
- 持参物 材料費500円、エプロン、三角巾、筆記用具
※実習中はマスクの着用をお願いします。
- 対象者 田布施町在住の男性
- 申込期限 6月17日（火）
- 申込み・問合せ先 保健センター ☎ 52-4999



..... 『歯と口の健康週間』の無料歯科健康診断および相談

6月4日（水）～10日（火）は『歯と口の健康週間』です。歯の健康診断や相談を無料で行います。

- ◇実施期間 6月4日（水）～10日（火）※日曜日は除く
- ◇対象者 県民
- ◇料金 無料※所定健診票の内容に限る
- ◇問合せ先 公益社団法人山口県歯科医師会
☎ 083-928-8020
FAX 083-928-8025

- ◇場所 県内の山口県歯科医師会会員の歯科医院
※事前に電話で申し込む。
※会員診療所はホームページから検索できます。右記QRコードから『公益社団法人山口県歯科医師会』のホームページにアクセスできます。

