

マダニに注意！



マダニに咬まれないようにすることが重要です



特にマダニの活動が盛んな春から秋にかけては注意が必要となります。
草むらや藪などに入る場合は、肌の露出を少なくしましょう。

首にタオルを巻く
か、ハイネックの
シャツを着る

服の素材は化学繊維
などダニの付きにくい
ものを着る

シャツの裾は、
ズボンの中に入れる

フタゲチマダニ
(国立感染症研究所)



つばのある帽子

シャツの袖口は、軍手
の中に入れる

ズボンの裾に靴下を被
せ、靴の中に入れる



帰宅後は、衣服を家の外で叩いて、
マダニを家の中に持ち込まないよう
にしましょう。
また、体にマダニが付いていないかも
よく確認し、入浴やシャワーを浴びて、
吸着前に除くことも大事です。

他……

DEET(ディート)成分を含む虫除けスプレーの使用は、
補助的な効果があると言われています。

対策参考田植えコーデ



- 長袖、長ズボン(捲れるジャージ)や、
自己判断で短パン・Tシャツも可！
- 足元は濡れてもいいサンダル
- 首にはタオル！



もしマダニに咬まれたら



肌についたマダニを無理に取りろうとして
手でいじると、マダニの体内にあるウイルス
や細菌を人体に注入してしまう可能性がある
ので、咬まれたままの状態、近くの皮膚科
や外科を受診しましょう。

マダニに咬まれた後、3週間程度は体調に
気をつけ、発熱、関節痛、頭痛、腹痛、
下痢など全身症状がある場合は内科を受診し
ましょう。

そのときは、いつ、どこを咬まれたかなど
も医師に伝えてください。