暮

今すぐ役立つ！ 井戸端会議ネタ その5

アレルギーの原因になる場合もあります 夏が肝心！ ダニ対策

蒸し暑い梅雨から夏場にかけては、特にダニが増えやすい時期。ダニの死がいやふんを吸い込むことで、ぜんそくや皮膚炎などのアレルギー性疾患を発症することがあります。

ダニが好む環境は？

●**高温多湿**
温度 25 ～ 30℃
湿度 60%以上
※現代の住まいは気密性が高いため、夏以外でもダニが発生することもあります

●**エサがある**
人や動物のアカやフケ、
食べ物のカスやカビなど

●**潜り込めるようなすみかがある**
畳、じゅうたん、枕、布団、
ぬいぐるみなど

ダニにはさまざまな種類がいますが、家庭で発見されることが一番多いダニです。

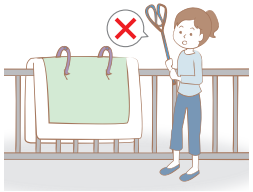
ヒョウヒダニ
体長 0.2 ～ 0.4mm
※肉眼では見えないくらいの大きさです
※このダニは、人を刺すことはありません

ダニ対策のポイント

①**換 気**
窓を開けたり、エアコンや除湿機を活用したりして、湿度を下げます。押し入れやクローゼットは開けて、中まで通気します。

②**洗 濯**
シーツや枕カバー、ぬいぐるみなど、洗えるものは洗濯します。

③**掃 除**
布張りのソファーや畳、じゅうたん（裏表）など、洗えないものには、こまめに掃除機をかけます（1㎡あたり 20 秒以上を目安）。



ダニが増えやすい布団はどうしたらいいの？

●両面を天日干しなどでこまめに乾燥させます。
●ダニの死がいやふんが飛び散るので、布団をたたくのはやめます。
●干した後は、掃除機でダニの死がいなどを吸い取ります。
※押し入れに入れっぱなしだった布団は、**使用前に**天日干しし、掃除機をかけましょう

種類によっては、人を刺すダニもいます。二の腕など皮膚の柔らかい部分を刺されることが多く、刺されると赤くなり、かゆみを伴います。
症状がひどい場合は、病院へ行きましょう。

合言葉は…
■そうか！ せんたく！
掃除の〝そう〟、換気の〝か〟、〝洗濯〟の意
■布団を干した後は、たたかない