



ハーブで虫を寄せ付けない！

●ローズマリー油、ラベンダー油、ティートリー油、レモングラス油、シトロネラ油など洋服や肌につけると効果的。

ただし直接肌につけるとときには、必ず精製水やホホバオイル、グレープシードオイルなどのキャリアオイルで薄め、事前にパッチテストをしてから。

洋服も変色が気になるときは目立たない裏側などで確認してからにしよう。

●ルー、ローズマリー、タンジー、サザンウッド、ワームウッドなどのハーブの束部屋の壁に吊り下げたり、枕もとに置けば、虫が寄って来にくい。

自分の好みの香りを選ぶことで、リラックスや安眠効果も得られる。

刺されたらすばやく応急処置を！

蚊

腫れがひどい場合は、絞ったタオルや氷で患部を冷やしておくのが効果的

ハチ

針が刺さっていたら、毛抜きやガムテープなどに付着させて抜く。口で毒を吸わない。

ハチの毒は水に弱いので、石けんでよく洗い、流水でよく洗って冷やす。

スズメバチなどの大きなハチに刺されたときにはすぐに病院へ。

毛虫

触れてしまい、発疹が出たら、流水で洗い流す。

こすってしまうとかえって毒毛を皮膚に押し込んでしまうことにもなりかねないので、患部に毛が残っている場合には、テープで取り除く。

腫れがひかない場合は患部を冷やして皮膚科へ