



こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

夏になると、虫に悩まされることが増えてきます。害虫と呼ばれる虫の多くは高温多湿の環境を好むことがあり、夏は温度・湿度ともに高いことから害虫が多く発生してしまいます。今月はそんな、夏の害虫を寄せ付けない方法をご紹介します。



## 虫の対策法

### 外からの侵入を防ぐため、網戸を活用する



頻繁に開閉する窓や、換気のために開ける窓には網戸を設置しましょう。また、網戸の網にほつれやゆるみなどないか、破れていないかを確認しましょう。小さなゆるみでも小さな虫は侵入してきます。網戸に穴などある場合は張り替えなどしておくことで虫の侵入を防ぐことができます。

### 蛍光灯をLED電球に変える

虫が光に集まっている様子を見ることがあります。虫は光に集まる習性があり、紫外線に反応して集まる習性もあります。

蛍光灯からは紫外線が出ているので、紫外線が発生しないLED電球に交換するのもオススメです。LED電球に変えることで節電にも繋がります。



### 水たまりを作らない

ベランダや庭に水たまりができると、虫の発生源になってしまいます。コバエやボウフラが発生し、家の中に虫が侵入する確率も高くなります。雨上がりにできる地面の水たまりはもちろんですが、植木鉢やバケツなどにも注意が必要です。ベランダや庭に置きっぱなしになっているものに水がたまっていないか確認しましょう。



### 空き缶などをそのまま捨てない

空き缶やペットボトル、空き瓶は、飲み終わったら必ず水ですすぎましょう。そのままにしていると臭いで虫を寄せ付けてしまいます。また、中に水が残ったままにせず、乾かしてから捨てることも重要です。



### 生ごみを放置しない



コバエは生ごみの臭いを敏感に察知して寄ってきます。温度湿度が上がるこの季節は、特に生ごみの臭いが発生しやすい季節です。生ごみは置きっぱなしにせず、ビニール袋などに入れて密封し、ごみ出しするまでは臭いが漏れないように保管しておきましょう。

## 自分で作れる！ 虫よけスプレー

#### 【用意するもの】

- ・ハッカ油・・・3～4滴
- ・無水エタノール・・・10ml
- ・水・・・90ml
- ・スプレー容器（※）

#### 【作り方】

- 1.無水エタノール10mlを容器にいれ、ハッカ油を少量（3～4滴）垂らして混ぜる（ハッカ油の量は、刺激が強くなり過ぎないように、少しずつお試し下さい）
- 2.水を90ml入れて混ぜ合わせる

作ってから10日程度で使い切るようにしましょう。効果の持続時間は1～2時間程度です。ハッカ油はハッカの葉茎から抽出して作られる天然成分なので、お肌に使用するのも安心です。また、玄関や、網戸などにスプレーすることで虫を追い払ってくれます。

※ハッカ油にはポリスチレンを溶かす作用があるので、ポリスチレン製（PS）のスプレーボトルは使わないようにしましょう。

