



おおさかふりつしうらしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校

保健室 令和7年11月

今年も暑い日が続きました。11月に入りやっと暑さが和らぎ、風も冷たくなってきました。

これからやってくる本格的な冬に向けて、十分な睡眠をとり、手あらいをして、
風邪にまけない体づくりを目標に過ごしましょう。



今日は何の日？

11月8日

いい(II)歯(8)の日

歯の健康の第一歩は、食後の歯みがきです。

歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

むし歯を防ぐために・・・

- ①あまいものばかり食べない
- ②よく噛んで食べる
- ③食べたら歯をみがく
- ④古い歯ブラシは交換する



しっかり歯を磨こう

11月9日

いい(II)空気(9)の日



新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に1回、5分程度は

対角線上にある窓を開けて換気しましょう。

換気↑をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

11月26日

いい(II) 風呂(26)の日

お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。

お風呂の前と後は、水分をとり、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



①お風呂の前と後は、水分補給をする

②かけ湯をする

③40度程度のお湯でお風呂に入る

普段シャワーだけの人も、11月26日はぜひ湯船に

つかってくださいね。

保護者のみなさま

虫のアレルギーについて



学校耳鼻科医の山岡先生より

EXPO2025大阪万博が無事に終わりました。この万博でユスリカという虫が大量発生して話題になりました。

ユスリカは噛んだり刺して吸血したりしませんし、日本脳炎などの病原体を媒介することもありません。

ところが、その死がいが乾燥して空中に舞うと、それを吸い込んだ場合アレルギー症状が出ます。大量発生した場所には近寄らないのが無難です。

それからガ(蛾)もアレルギーを起こすと言われています。夏の夜飛び回っていますが涼しくなると、窓辺や玄関回りに死がいを見つけることがあります。早めの処分をしましょう。

ガ(蛾)と言えば、「虫食い」の虫にガ(蛾)の仲間があります。幼虫期に衣服を食べて穴をあけますが、フンがアレルギーを起こす可能性があります。ときどきクローゼットをチェックして、できれば服の被害が出る前に防虫したいところです。