



おおさかふりつにしろしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校

ほけんしつ 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、手あらいのうがいをして、
風邪にまけない体づくりを目標に過ごしましょう。



きょう なん ひ
今日は何の日？

がつ にち
11月8日

いい (11) 歯 (8) の日

は けんこう だいいっぽ しよくご は
歯の健康の第一歩は、食後の歯みがきです。

は は あいだ は は あいだ のこ おお ばしょ いしき
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食べたらずをみがく
- ④古い歯ブラシは交換する



しっかり歯を磨こう

がつ にち
11月9日

いい (11) 空気 (9) の日



しんせん くうき す こころ からだ
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

たいかくせんじょう
対角線上にある窓を開けて換気しましょう。

換気^きをしないとどうなる？

に さん か たん そ ふ
二酸化炭素が増えて、
いきぐる かん しゅうちゅうりよく お
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

いや
嫌なおいがこもって、
しんしん ふちよう
心身が不調になる

さいきん くう きちゅう
ウイルスや細菌が空気中をただよって、
たいちよう くず
体調を崩しやすくなる

はっせい
カビやダニが発生し、
げんいん
アレルギーなどの原因になる



いえ がっこう ぶん かい いじょう ふんてい ど
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かん き ず
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

がつ にち
11月26日

いい (11) 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。

ほごしや
保護者のみなさま

むし 虫のアレルギーについて



がっこうじびかい やまおかせんせい
学校耳鼻科医の山岡先生より

EXP02025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はありません。

ところが、その死がい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）の仲間がいます。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。