



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

11月に入り、日に日に空気がひんやりとし、冬の気配を感じる季節となりました。気温が下が
り空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。身体を温
める工夫や、手洗い・うがいを心がけて、寒い季節も元気に過ごしていきましょう。



“香りの害”があることを知ろう

私たちが暮らす生活空間には、柔軟剤やハンドクリーム、シャンプー、香水などの様々な香りで
溢れています。ですが世の中には、自分が“いい匂い”と感じているその「香り」で、体調を崩して
しまう人がいます。今回は“香りの害”についてお話をします。

なぜ香りが害になるの？

柔軟剤やハンドクリーム、シャンプー、香水などの多くは化学物質（人工的な香料や添加剤な
ど）が使われています。この化学物質を吸い込むことによって、身体が反応してしまい、様々な症
状が出ます。



ずつう
頭痛



はけ
吐き気



しこうりよくていか
思考力低下



せき
咳



ひろうかん
疲労感

このような症状が出るよ

原因になると考えられているもの



じゅうなんざい せんざい
柔軟剤・洗剤



しょうしゅう
消臭スプレー



せいかんざい
制汗剤



むし ざい
虫よけ剤



アロマ



こうすい
香水

これらの製品、全てが香害の原因となる
化学物質を発生させる訳ではありません
が、これらの香りを不快に感じる人もい
ることを知っておくことが大切です。

わたし 私 たちにできること

香りの感じ方には個人差があることを覚えておこう！

学校や駅、お店など人が集まる場所では、香り製品の使い方に心配りしてみよう！

虫よけスプレーや制汗剤を使う時は、周りに人がいないか確認して使うようにしよう！

柔軟剤や洗剤、ハンドクリーム、シャンプーなどを買い替える時、香りのことを気にして買い替えてみよう！

香りはどこからともなく漂ってきて、それを避けて過ごすことは難しいです。香りによって苦しい思いをしている人がいるのだということを知って、自分にできることを少しずつでも始めてもらえると嬉しいです。



11月26日は風呂の日

湯船につかって
元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。