

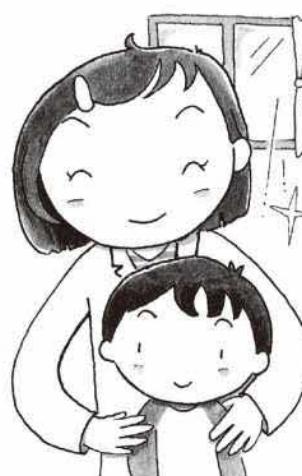
# ほけんだより



2025年(令和7年) 5月1日 大阪市立弘済中学校

## 心にもお藥をあげよう!

立ち止まつても  
いいんだよ



そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみては?  
どれも心のお藥になるよ。

元気が出ない  
学校に行きたくない  
頭痛や腹痛がある  
イラライラする  
やる気が出ない  
なかなか眠れない  
疲れを感じる  
好きなことも楽しくない  
なかなか起きられない  
GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

### 園の先生や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも  
気持ちが軽くなることがあります。

### ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体  
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

新年度が始まり早、1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスには慣れましたか? ゴールデンウィークの長期休み明けは、4月からの環境の変化などでからだや心の疲れがいっきに来やすい時期になります。このほけんだよりを読んで、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて心もからだも元気に整えていきましょう。

そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

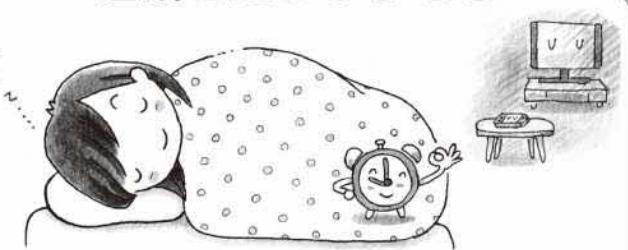
5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう。



### 体調管理



### 睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

### 適度に体を動かす



### 保健室よりお知らせ

粉山先生は、5月7日から赤ちゃんを産むためにお休みに入ります。いつも赤ちゃんのことを気にかけてくれて嬉しかったです。元気な赤ちゃんを産んで、また戻ってきます。みなさんもからだに気をつけて元気に学校生活を送ってください!!