



2025年（令和7年） 5月1日 大阪市立弘済中学校

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  
いっしに來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。

# 心にもお薬をあげよう！

元気がでない イライラする 疲れを感じる 食欲がでない  
学校に行きたくない やる気がでない 好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない 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。

立ち止まっていいんだよ



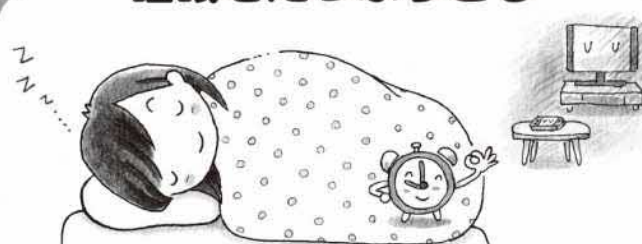
そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみても  
どれも心のお薬になるよ。

## 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  
気持ちが軽くなる場合があります。

## 睡眠をたっぷり取る



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。

## 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。

## 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を  
リフレッシュできます。

## 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。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

## 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!!