



2026年（令和8年）5月1日 大阪市立弘済中学校 保健室

がんばりすぎてない？

やす 休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月19日（火） 登校する前

提出場所

各フロアの回収袋

提出用袋に入れて提出してください



今回、提出できない人はフロアの先生、または保健室の先生に教えてください

始めよう！ 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

家でストレッチなどの運動をする

湯船にゆっくりつかる

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。みなさん、新しい環境には慣れましたか？今月は中間テストがあり、月末には校外学習に職場体験、修学旅行と各学年それぞれの取り組みがありますね。気温もぐんぐん上がってきますので、体調管理には気をつけましょう。特に、暑さに体が慣れていなくて体調を崩すことが多い時期なので、こまめに水分補給や休憩をとって、万全な状態で、5月を駆け抜けましょう！

五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。



4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間やリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つら

いときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。

