

# ほけんだよっ 5月

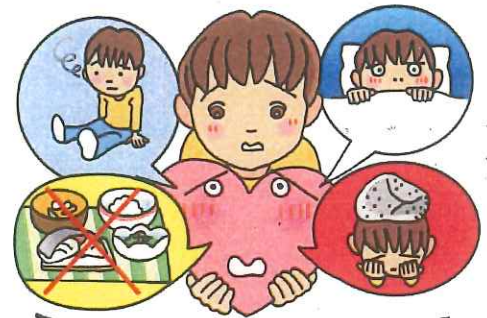


令和8年5月7日  
東広島市立磯松中学校

5月病ってなんで5月なの？

4月は新しい環境に慣れようと、知らないうちに緊張が続いています。5月になるとその疲れが出る場合があります。「やる気が出ない」「気分が沈む」「食欲がない」と感じる人は、5月病かもしれません。

そんなときは、一人の時間を大切にしたり、自然にふれたりして過ごしてみましよう。だんだん元気が出てきます。



五月病に気をつけよう

こんなことも  
してみましよう。

① 今できていることを  
ほめよう。

② 家では休息と睡眠を  
とるようにしよう。

③ 信頼できる人に  
相談をしよう。



## 5月の健康管理

黄砂・花粉



黄砂は5月も発生しやすいです。  
目がかゆくなったら、  
すぐに洗顔をし、冷やしましよう。

朝食・水筒



体育大会の練習が始まります。  
朝食を食べること、  
水分を持参することを必ずしてください。

つめ切り



爪が長いことが原因で  
他の人がけがをすることが発生して  
います。とても危険です。  
爪はいつも短く。

# あさかつ 朝活をやってみよう



みなさんは、ゆとりのある朝を過ごしていますか。  
 「朝活」とは、朝の静かな時間に自分だけの時間を過ごし、ゆったりとした時間を送ることで、♡心の健康がアップすることです。

静かな時間に「朝ごはんを準備して食べる」「読書をする」「日記を書く」などをすると、生活の質が良くなります。

少し早く起きて、ゆったりと過ごしてみてください。

★ 朝、体内に「セロトニン」という幸せ物質がたくさん分泌される。



→ ★ 前向きな気持ちになれる。

→ ★ 集中できる。



→ ★ 毎日の生活の質が良くなる。



「イライラしない」「落ちつく」「安定した気持ち」  
 できているよ。



## 応急手当を覚えておこう

### 「抜けた」「欠けた」歯をけがしたら・・・

歯のけがの応急処置



① 欠けた歯を拾って、「歯の保存液」または「牛乳」に入れる。

② 口をすすぐ。

③ 欠けた歯を持って、早く歯科医院へ行く。  
 (30分以内に持って行くと元に戻せる可能性があります。)



学校生活に慣れたところにけがは起きやすいです。校内・校外・部活動のルールを守りましょう。

