

ほけんだよい 5月

令和7年5月
亀岡市立育親学園
保健室

あたらしいがくねんはじ
新しい学年が始まって、あっという間に1ヶ月が経ちましたね。少しつかれている人はいませんか？今年は、5月23
にち きん たいいくさい
日(金)に体育祭があります。げんき どうじつ むか
元気に当日を迎えられるよう、れんしゅうちゅう
練習中はけがや熱中症にじゅうぶんちゅうい
十分注意しましょう。

けがをしたときは・・・



いっしんがくえん
育親学園には、けがをしたときにあわててほけんしつにいくひと
慌てて保健室に来る人がたくさんいます。きょう
今日はみなさんにもできるてあてを
しょうかい
紹介します。ほけんしつ い まま がっこういがい ばしょ
保健室に行く前や、学校以外の場所では少しおもいだ
すこおもいだ
してみてくださいね。

こけたときやちがでたときは、
まず、きれいな水で洗い流しましょう。



うったときや、やけどをしたときは、
こおり つめ みず ひ
氷や冷たい水で冷やしましょう。



けがをしたときは、無理をせず
じぶん からだ そうだん
自分の体と相談しましょう。



がつびょう 「5月病」ってなに？

がつびょう
「5月病」とは、4月から始まったあたらしいせいかつになれなことがむずかしく、こころ からだ つか
心や体が疲れてしまうことをあらわしたことば
です。
がつびょう
5月病から抜け出すためには、まいにちのせいかつをみなおのたいせつ
毎日の生活を見直すことが大切です。みなさんも自分の生活を振り返ってみましょう。

しょくじ
食事のときに、好きなものだけ
たべているひとはいませんか？
ごはん
ご飯はバランスよく食べるよう
にしましょう。



にちはたら からだ あたま やす
1日働いた体や頭を休めるために
「寝ること」はとてもたいせつ
「寝ること」はとても大切です。寝る
まえ
前はスマートフォンやテレビをやめ
るとぐっすりねむるようになります。



からだ うご
体を動かすことは、きぶんのリフレ
ッシュになります。また、たくさん
からだ うご
体を動かすことで、ぐっすりねむ
れるようになります。

