



ほけんだより 5月号

2025 年5月 19 日

大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当



じゅんこうちょうせんせい

准校長先生にインタビュー



せいと ほけん い いん

生徒保健委員さん が インタビューをしてくれました！



「食事」について意識していることは？

いちにちさんしょく
一日三食バランスよく食べることを心がけている。
とくに、タンパク質（鶏肉やたまご、納豆等）を意識してとるようにしている。



「運動」について意識していることは？

しゅう かいいじょう いえ まわ
週に1回以上、家の周りを 30分ジョギングしている。



生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

すいみんじかん
睡眠時間をしっかり確保しましょう！



「睡眠」について意識していることは？

さいてい
最低でも5時間は眠るようにしている。

じゅんこうちょうせんせい せいと ほけん い いん

准校長先生、生徒保健委員さん ありがとうございます！

こころにも
くすり
心にも
お薬を

あげよう！

げんきがでない イライラする 疲れを感じる 食欲がでない
がっこうに行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
ずつ 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。

あ 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、自分でも気づかぬうちにストレスや疲れがたまっているのです。

ど
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。

おうちの人や友達と話す



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リゲームをし
たら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。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。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室に相談してくださいね。