



# 保健だより6月



令和8年6月1日(月)  
世田谷区立梅丘中学校 保健室



あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪を引かないようにしましょう。

また、運動会練習や部活動、勉強などで疲れがたまっていることと思います。疲れをためないためにも、きちんとご飯を食べて、十分な睡眠を取りましょう。



## 6月健康診断日程



歯科検診 2年生

歯科検診 1年生

前日の夜と朝の歯磨きを忘れずに！  
ハミガキキャンセルしないこと！



## 運動会前！暑さに備えよう



水分補給



涼しいところで休む



風通しの良い服装

のどが渇く前に水分補給をしましょう。水筒を持ってくるのを忘れずに！

フラフラする、気持ちが悪い、と感じたらすぐに涼しい部屋で過ごしましょう。

風通しの良い服装で、身体の熱がこもらないようにしましょう。

## 水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



### アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。  
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

### ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。  
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

