

ほけんだよい

令和8年7月3日
小樽市立菁園中学校
保健室

1 学期もいよいよ残りわずか。中体連やテストを終えて、疲れもたまっていることと思います。夏休みまで、あともうひと踏ん張りです！



暑い時期、特に注意したい「ペットボトル症候群」



ペットボトル症候群とは、甘い飲み物（ジュースや炭酸飲料）を大量に飲むことで引き起こされる急性の糖尿病です。

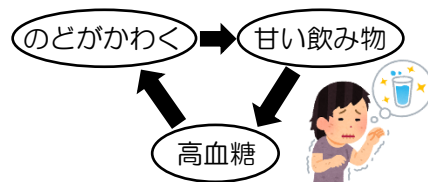
気温の高いこの時期は、熱中症の対策としてスポーツドリンクなどを飲むことも多いと思いますが、ジュースやスポーツドリンクには糖が多く含まれており、飲みすぎると体が高血糖の状態になります。

症状

- のどの渇き • 多尿
- 体がだるい • 腹痛、嘔吐

△重症化すると・・・意識障害

こんな悪循環に・・・



予防法

日常生活では、水やお茶（カフェインを含まない麦茶がよい）を飲む！
★体育など、汗をかく活動のときはスポーツドリンクがおすすめです

水分補給の タイミング

のどが渇いたな・・・と
思う前にこまめに飲む
ことが大切です



～ケガ、増えています～



体育や部活動だけでなく、友達とじゃれ合っていて…廊下を走っていて…など不注意によるケガも増えています。落ち着いた生活を心がけましょう。

スポーツ振興センターの給付について



学校の保険が適用になるのはどんなとき？

部活動、授業中、休み時間、課外活動、登下校など学校管理下で発生した事故等により負傷した場合。※負傷した日から2年間請求がおこなわれないと、時効となり請求できません。

学校管理下で負傷したものなのか不明な怪我については、対象外となりますのでご了承ください。



給付対象

初診から治療終了までの医療費や薬代などの治療に要する費用の総額が1500円以上（医療保険で3割負担し、窓口で支払いした額。診療点数は500点以上となります。）の場合。
※整骨院などで柔道整復師から施術を受けた場合は、5000円以上となります。

