

熱中症予防教室 開催！

令和元年6月28日，7月を前に，熱中症予防教室を行いました。

講師として，大塚製薬株式会社の熱中症予防指導員の先生にお越し頂きました。

これから暑くなると思います。熱中症の予防や発生したときの対応について今日の学習を生かしていきましょう。

授業後の生徒の感想を抜粋して掲載します。

- ・今回，自分は少し熱中症を見くびっていたと気付かされました。まさか最終的に命をも失ってしまうかもしれない，恐ろしい症状だと知りました。部活動中では，気を取られて自分の体調の状態を忘れがちになったり，無理を通して続けようとしたりすることがよくありましたが，体調が悪くなったと感じたら，すぐに体を休めたり，水分補給をするように心がけます。
- ・とても勉強になる授業でした。自分の中では人が倒れたらどうすれば良いか分かっていたつもりだったけど，「まず冷やす」ことなどが分かっていませんでした。最近自分は寝不足で野球などでフラフラすることがあるので，しっかり水分補給や休憩をとろうと改めて思いました。
- ・これから暑い日が続くと思うけど，部活の時に自分の体調にも気をつけながら，周りの人にも気を配り，活動していきたいです。

熱中症の予防のポイント

- ◎毎日規則正しい生活！
- ◎適切な睡眠時間の確保
- ◎朝食をしっかり食べて登校！
- ◎こまめに水分を補給！ など

生徒代表お礼のあいさつ

熱中症予防や熱中症になったときの対応について学んだことを普段の生活に生かしていこうと思いました。



熱中症発生時の対応

- ◎人を「呼ぶ！」
- ◎体を「冷やす！」
- ◎水分を「補給する！」

