

## 熱中症講座(5/24 実施)感想抜粋

ここに掲載できなかった感想もすべて 60 ホール前に掲載させてもらっています。

寝不足の人や十分に食事を摂取できていない人はいると思うので、まずは日常生活を振り返り、寝不足にならない、朝食をしっかり食べるといった基本的なことから見直していく。そして熱中症の人がいた場合、まずは涼しい場所へ連れて行き、水分を取るといった行動を促せるように知識を持っておくことが必要である。また、熱中症の人を 1 人にしないように周りにも声をかけ、協力していくことが大切であると感じた。(実習生 N.S さん)

しっかりと水分補給する。食事をしっかり取る。1 人にはしない。(野球部 H.H さん)

熱中症が一番 7 月の下旬、梅雨明けの急に気温が上がるころに多い。柔道や剣道など屋内で動くのも熱中症になりやすい。28 度以上になると危険な状態なのでエアコン・扇風機をつけると良い。一日三食、栄養のよい食事をとる。(柔道部 A.Y さん)

熱中症、脱水症について今まで知らなかったことを含めたくさん知ることができました。室内で活動する文化部だからといって暑さをなめてはいけなないと改めて思いました。部員の中でもお互いの体調を気にかけることが出来るようなコミュニケーションや環境づくりに努めていきたいです。(美術部 S.Y さん)

熱中症は 100%防げるとおっしゃっていたので、普段から気をつけようと思いました。夏休みだけでなく、今から準備していきたいです。(ソフトテニス部 M.R さん)

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になる可能性があるということで、剣道は防具で熱が籠もりやすいので特に気をつけようと思いました。また、筋肉がたくさんの水分を持っていて、筋肉が多いほど熱中症になりにくいそうなので、私自身も筋肉をつけて熱中症になりにくい身体を目指そうと思います。(剣道部 N.A さん)

脱水症のサイン①握手をする(手が冷たければ疑わしい)②舌を見る(乾いていたら疑わしい)③皮膚をつまむ(3 秒以上戻らなかったら疑わしい)④親指の爪先を押す(赤みが戻るのに 3 秒以上かかれば疑わしい)⑤脇の下(乾いていたら疑わしい)(バスケット部 U.T さん)

私は写真部なので室外で長時間運動をすることがなく、熱中症になる確率は少ないと思っていましたが、十分になってしまう可能性があると思いました。朝ご飯で得たエネルギーが切れた 11 時台に発症率が高いそうです。対策して夏を乗り切りたいです。(写真部 S.S さん)

室内でも水分補給! 気温・湿度が高いとなりやすいので通気性を良く! 水分と塩分を補給! 1 日三食! 暑さに慣れる! 正しい対策をして元気な夏を過ごせるようにします。(吹奏楽部 O.M さん)

今回は、3 回目の熱中症講座の参加でしたが、忘れていたことや新しく知ったことも多く、とてもよい勉強になりました。汗をかいたり運動をしたら必ず水分だけでなく、塩分もしっかりとる。誰かが熱中症になったら、軽いと思って一人にしない。脱水セルフチェックの項目を頭に入れてすぐに異変を気づけるようにする。(剣道部 M.A さん)

熱中症の予防法として暑さに体を慣れさせる暑熱順化があり、連休後には暑さに慣れていたのが元に戻ると言われ、気をつけようと思った。発汗すると塩分と水が失われる。水だけ飲んでしまうと体液の塩分濃度が下がり、濃度を戻そうとして水分が排出されてしまい悪循環になってしまったと知った。今回の講演で熱中症のことを思ったより知らず、気をつけようと思った。(サッカー部 U.K さん)

脱水症状を防ぐための自身の取り組みも大事だとわかりましたが、なってしまった後、どうすればよいのかについても知ることができました。脱水症状の可能性があるときは、水だけでは、糖分・塩分を補うことができないので経口補水液を飲む必要があるとわかりました。室内で活動していると、なかなか水分補給の大切さに気づけないので今回受講して良かったです。(合唱部 I.S さん)

梅雨明けの7月頃に一番、熱中症が起こりやすく、部活中に熱中症にならなくても、帰宅中・後にかかる場合があるため、プレイ中だけでなく、プレイ後の管理が重要だとわかりました。また、部活別死亡者ランキングで野球部が一位だったため、特に気をつけようと思いました。(硬式野球部 T.M さん)

熱中症は環境だけでなく体や行動によっても起こるリスクがある。熱中症は軽度なものから最悪の場合、死に至ることもあるので侮れないと思った。熱中症になったら水を飲むより経口補水液で補う方が水分も塩分も失われにくい。私の部活は屋内で行う部活だが、衣装を着たり、エアコンをつけないこともあるのでそこはちゃんと周りを見て行動しようと思った。(演劇部 O.R さん)

塩分と糖分が入った経口補水液を飲む。水だけはダメ。体液が薄まる。朝ごはんはちゃんと食べる。しんどくなったら(頭痛、めまいなど)涼しいところで休む。(水泳部 I.N さん)

ボランティア活動や長時間の演奏の際には水分をこまめにとるとするのは難しいですが、常に周りの人の体調を確認し合い、熱中症になるのを予防しようと思いました。また、室内でもなる場合や気温が低い時、湿度が高い時にもなりやすいと知ったので室内の換気にも気をつけようと感じた。(ボランティア・吹奏楽部 T.K さん)

鉄道研究部は室内で活動することが多いですが、室内でも熱中症が起こるので、水分補給を積極的に行いましょう。また、合宿では「こまめな休憩、水分補給、もしもの時は一人にしない、きちんとした食事」を心がけましょう。(鉄道研究部 U.M さん)

気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になりやすいことを初めて知った。梅雨の時などは、喉が乾いていなくても水分と塩分の両方を摂取したいと思った。食べ物には一日に摂取する水分量の3/5が含まれていることに驚いた。(科学部 M.T さん)

熱中症は7月下旬や昼食前、14~15時に最も起こりやすい。気温が高くなくても湿度が高い日は起こりやすい。熱中症は時間との勝負なので、めまいや立ちくらみ、こむら返りなどが起こったときにはすぐに対応する。少し気をつけるだけで予防できる。(男子バレー部 S.A さん)

参加してくれた皆さん、丁寧な感想を書いてくれてありがとう！

すべての感想を全部掲載できないのが非常に残念です。

参加できなかった皆さんも、熟読して熱中症を予防しましょうね。