

熱中症講座(5/26 実施)感想  
60 ホール前にも掲示しています。

必ず軽症から進行していくので、軽症のとき、暑くて少ししんどいと感じた、思った時から涼しい所に行く、安静にする、電解質(OS-1)を飲むなどをして対処する。中症からは、病院、お医者さんにみてもらわないといけなくなるので、早め早めに対処することが大切だと理解できた。部員の人々に共有してみんなに理解してほしいと思った。(硬式テニス部 I.M さん)

軽度の脱水症状では、スポーツドリンクでも間に合うので、日頃部活に持って行く水筒に加えて、スポーツドリンクを持って行こうと思いました。自分の体調変化はもちろんですが、相手の体調変化に気づけるように気を配っていきたいと思います。(硬式テニス部 T.I さん)

夏に具合が悪くなったら、まず脱水症を疑うことが大切です。手が冷たかったり、舌が乾いていたら脱水症かもしれません。また、人間は体内の水分と塩分のバランスを保とうとするので、OS-1 を飲むと効率よく対策できることがわかりました。(吹奏楽部 K.A さん)

今日の講演ではじめて人の体にある体液の成分は水だけじゃなくて塩分もあるということを知りました。なので脱水症にならないために水だけじゃなくて塩分もとらないといけないんだと思います。脱水症は熱中症だけじゃなくて筋肉など傷や体調に影響されるということを知るのが大切。体調が悪い時水分が必要!!(硬式テニス部 M.N さん)

水分と塩分を失うことを脱水といい、脱水が続くと熱中症になってしまう。熱中症にはⅠ度Ⅱ度Ⅲ度がある。Ⅱ度Ⅲ度は医療を必要とするので、Ⅰ度の時点で、自らもしくは周りが気づき、休んだ方がよい。また、周りの誰かが熱中症になった時は首や手を冷やし、水と塩分を与えることが大切。(硬式テニス S.H さん)

思ったよりも脱水や熱中症が身近にあるということがわかりました。熱中症はひどくなれば死に至ってしまう可能性もあるということを知り、怖いなと思いました。少しでも熱中症かと思う症状があればすぐに休憩するようにするのが大事。どんな時でも軽症から始まるからその時に気づくことが大切。もしなってしまったら、涼しい所に移動し、太い血管を冷やす。動かない。スポーツドリンクや経口補水液を飲む。風を浴びるなど(硬式テニス部 N.N さん)

脱水→単なる水の不足ではなく、体から電解質(塩分など)も同時に失われた状態のこと。脱水症は熱中症のリスクを高める。涼しい場所での休憩。身体を冷やす。経口補水液を飲む。経口補水液とは:脱水したカラダに必要な水と塩分(Na+)加え、速やかな吸収のために必

要な糖分（グルコース）をバランスよく含んだ成分になっている。（硬式テニス部 U.M さん）

脱水症とは、水と電解質を失うこと。重度から始まることは絶対でない！軽度から始まる。（対処可能）脳・消化器・筋肉などに影響が……。脱水症になると、発汗不能・熱がこもる・熱中症。熱中症が起こる時、気温・湿度が高い・高齢者・乳幼児・肥満・激しい運動など。対処法：脇の下や太ももの付け根を冷やす。経口補水液を飲む。脱水のサイン：手が冷えている。ペロが乾いている。手の甲の皮をつまむ（戻りにくかったらヤバイ）軽度の場合から適切な対処を！（硬式テニス T.A さん）

熱中症になった場合、動かさない・脱げる服を脱ぐ・涼しい所で休憩する（脇の下か太ももの付け根を冷やすのが良い）不感蒸泄（呼吸・皮膚）からも毎日1ℓが使われている。熱中症になったときは失われた塩分量よりも高いと思うものを飲む。熱中症にならないように対策をするのも大切だけど、なった場合には、水を飲むだけでは塩分が薄まるばかりなので、塩分が入った飲み物や食べ物を摂取することが大切だとわかった。（硬式テニス部 Y.K さん）

テストの日に問題がわからなかったり答えられなかったら脱水症の可能性が高い。気温・湿度のせいで脱水症になる。肥満の人は熱中症になりやすい。熱中症になったら着ている服を抜いていい服まで脱がせる。（バスケ部 M.R さん）

熱中症によって死に至ることがあるとわかったので、予防をしっかりすることが大切だと思いました。特に気温や湿度が高い日は周りをよく見て速やかに対処できるようになりたいです。（バスケ部 S.Y さん）

熱中症はなってからではおそいので早めに処置を取ることが大切だと思いました。熱中症になったら日影に入ったり体を冷やすようにしたいと思います。（ソフトテニス部 Y.M さん）

自分や仲間の体調を常に気をつかおうと思いました。熱中症にならないように日頃から栄養をしっかり取りたいです。（ソフトテニス部 M.R さん）

熱中症について詳しく知れました。OS1 も新しい味が出ていて苦手だなと思っていた人でも美味しく飲めるんじゃないかと思いました！（ソフトテニス部 Y.Y さん）

気温が高く、湿度が高いと熱中症になりやすいので、水分補給をこまめにするのが大切。

その日の気温などを把握して運動するように気をつけるようにすればいいとわかりました。  
(ソフトテニス部 O.R さん)

私は熱中症で2回倒れているので、早めに気づけるようになったらいいなと思います。  
(水泳部 K.A さん)

熱中症：水と塩分不足…ゆで卵・生卵 (水泳部 A.Y さん)

今回、話を聞いて、予防法や原因などを詳しく知ることができたので良かったです。改めて、OS1 を飲むことは大切だと思いました。(吹奏楽部 S.T さん)

今回、この講演をきいて改めて脱水、熱中症をより気をつけようと思いました。小さいところから脱水症状かどうかわかると知ったので参考にしたいなと思います。脱水した時にただの水だと悪循環だということを初めて聞いておどろきました。(吹奏楽部 K.N さん)

熱中症は気温や湿度が高いとなりやすい。熱中症になると一番太い血管、首、脇、太ももの付け根を保冷剤で冷やす。(陸上部 Y.N さん)

脱水症状を感じたら水と塩分を摂ること。運動していないときも食事と水分補給をすること。暑さによる体調不良は全て熱中症、自分の体に意識を向けること。冷やすのは首や脇、太い血管の通るところ。ためらわずに休むこと。(剣道部 K.M さん)

軽症のうちに対処する。気温上昇・病気で発熱、食事量が減るなどで起こる。脱水症が起こると熱中症になりやすい。経口補水液大事・アップル味新登場 (剣道部 I.H さん)

熱中症は3段階のレベルがある。具合が悪いときは周りの人にすぐ言う。こまめな水分補給が重要。しっかり対処法を覚える (剣道部 I.S さん)

脱水とは水分だけでなく、塩分も失っていると知りました。のどが渴く前に水分補給して、塩分もとろうと思います。また、熱中症になったらできるだけ早く気づいて対処することが大切だとわかりました。熱中症を防ぐために普段から規則正しい生活を心がけようと思います。(水泳部 M.Y さん)

僕は水泳部に入部しており、クラブ中はたいてい水の中において汗をかいているのかわからない。さらに、プールの水が口の中に入ってのどが渴いているのかわからず、いつのまにか脱水症状になることがあるので、のどが渴いてから飲むのではなく、時間を決めて水分補

給をするようにしたい（水泳部 M.K さん）

汗をかくこと＝水・塩などが失われているということ。脱水症が起こるのは熱中症へのリスク↑。すぐに水＋塩を摂取。原因：気温上昇・病気で発熱・食事の不摂取。気温・湿度が高い・日差しが強いときなどに熱中症になりやすい。なったら絶対安静。脇・股関節・首を冷やす。（剣道部 N.T さん）

熱中症を起こさないためにはただの水ではなく OS1 を飲むことが大切（塩分）塩気の強いものでも良い。休憩＋経口補水液を飲んで部活で熱中症にならない。（水泳部 K.R さん）

周りの人が脱水症や熱中症の症状がでていないか注意したいと思った。（バスケ部 K.K さん）

水分はいろんな役割を果たしていてとても大切だということがわかりました。部活中はこまめに水分をとってもらおうように声をかけようと思いました。（バスケ部 O.A さん）

水分はとても大事だと思いました。熱中症に気をつけながら部活をがんばろうと思います。ありがとうございました！（バスケ部 K.S さん）

部活が始まる前に体調不良がないか確認。もし誰かがなった場合すぐに冷やして安静にすること。すぐに飲めるスポーツドリンクを用意しておくこと。扇風機をちゃんと用意。ハンカチ・タオルを濡らす。しっかり部活して上達していくためにも健康に気をつけてメンバーにも気遣っていかれたらと思いました。（バスケ部 F.R さん）

熱中症は夏の暑い日、病気を患っているとき、日常生活に起きて重症になると死に至ることまでであると知りました。熱を逃がすことができなくて、体温が下げられないことで体温が上昇して熱中症になるので、汗をかける体づくりをすることで防げると聞きました。水分塩分をとって予防し、少しでもしんどくなったら涼しい場所に移動して体を冷やすと重症化しにくいそうなので覚えておこうと思いました。（バスケ部 S.A さん）

脱水症は熱中症のリスクを高める。水を失うだけでなく塩分なども失っている状態。体が少しでもおかしい所があったら熱中症を疑ったほうが良い。涼しい場所に行く・体を冷やす（股関節・脇・首）・経口補水液を飲む。（野球部 O.K さん）

体調を壊さないようにするためにも水分補給をこまめにしながら運動していかなければいけないと改めて思った。熱中症にならないためにどうすれば良いかを今回教えていただき

いたことを活かして、未然に防げるようにしていきたい。熱中症の症状が出た人がいたら、ゆっくり休んでもらったり、体をひやしてもらったりするなどの対応をしていきたい（ソフトテニス部 Y.R さん）

脱水症はただ水を失うことだけでなく、電解質（塩分）の不足も脱水症の一つである。熱中症になったら血管の多い部分を冷やす（脇・首・股関節など）（野球部 Y.K さん）

暑いときは水分だけでなく電解質（塩分）も摂取する必要があるということに気づいた。筋肉には水を貯められるため、部活動での筋トレも大切だと思った。改めて自分たちの健康を気遣ってくれるマネージャーに感謝しようと思った。わざわざ遠い中いらしていただきありがとうございます。（テニス部 M.N さん）

1日に1ℓは体から蒸発する。脱水症状を確かめるためには握手して手が冷たければ疑わしい。ただ水を飲むだけではなく、塩分（Na）をとることも大事ということを知った。水は筋肉にたまるから筋肉量を多くするために筋トレとかも必要なのかなと思った（陸上部 O.Y さん）

人間の体の半分を占める水分は体液といい、水と電解質でできている。脱水とはカラダから水だけではなく電解質や塩分が失われること、体重の2%以上が失われると脱水症になる。（子ども・年寄りには注意！）脱水症は熱中症のリスクを高める。人間のカラダは体温が上がらないように汗などで体温をコントロールする。自分も脱水症にならないようにこの講演をふまえて、日頃から注意して、なったときの対処を早くしていきたいです（テニス部 M.R さん）

脱水をほっておくと死んでしまう。汗で体温調節している。脱水とは水と電解質（塩分）が不足すること。熱中症になったら股関節・首・脇に保冷剤。ペロや脇が乾いていたらやばい。（野球部 K.T さん）

夏は気温の上昇による発汗がある。体温があがると下がりにくくなる。ご飯は欠食させない。（野球部 N.S さん）

脱水によって現れる症状は脳や消化器筋肉に起こる。熱中症になると、太い血管がある首や脇に冷たいものをあてる。（野球部 I.K さん）

脱水症では水だけが不足しているのではなく、塩分もたりていないので塩分もとらなければならない。少しでもしんどくなったらすぐに休憩したり水分補給する！（野球部 Y.S さん）

ん)

脱水症はもっと水が失われたらなるのかと思ったけれど2%だけだと知って驚いた。単なる水の不足だけで脱水するのではなく、電解質（塩分）も同時に失われた状態のことをいうことを知った。（野球部 S.Y さん）

しっかりと水分補給する。水だけではなく塩分も補給をする。休憩は涼しい場所で！（野球部 H.H さん）

脱水症は軽度から基本スタートする。水分補給は1日8回めやす。食事や水分摂取量の減少は脱水症になりやすい（鉄道研究部 M.K さん）

体重の2%以上の体液が失われると脱水症に陥る。肥満の人は熱中症になりやすい。脱水症は水分だけでなく塩分も不足している。（野球部 N.I さん）

筋肉に行くとマヒなどを起こしてしまう。脱水症になると死んでしまう可能性がある。食事に関わる。できるだけ黒い服は着ない。28度以上は危険（野球部 K.R さん）

これからの季節で気をつけるべき熱中症について色々なことについて知ることができてとてもよかったです。演劇部では外で発声練習することなどもありますので、今日聞いたことについて役立てていければと思います。今日教わった脱水のサインも具合が悪い人がいたときには確認していこうかなと思います。今日の講演の中で聞いたカラダを冷やす・水分塩分の補給・涼しい場所への移動・ハンカチを濡らしてカラダを冷やすなどの対処をもしもの時に使いたいと思います。クラブの部員の方々にはこまめな水分の補給、朝食を食べるなどのことを呼びかけていきたいです。（演劇部 F.S さん）

熱中症を予防する＝脱水症を予防するという考え方を知ることができました。また、自分が大丈夫だと思っていた症状でも熱中症の一部だということがわかったので、これからは早めの処置を気をつけたいです。（テニス部 H.R さん）

熱中症について、よく知ることで気をつけて、初期症状や事前準備をすることによって著しく危険性が低下すること。一番大事なことは熱中症を軽視せず、常に気にとめておくことが必要。文化部だからといって油断しないことと、無理はしないこと。（演劇部 N.A さん）

脱水とはカラダから水と電解質を失うこと。OS1 はスポーツドリンクよりも塩分が多い（テニス部 T.T さん）

人間のカラダの半分を占める水分は「体液」である水と電解質でできている。脱水とはカラダから水と電解質を失うこと。体重の2%以上が失われると脱水症状になる(テニス部 N. K さん)

脱水とはカラダから水と電解質を失うこと。体液は主に水と電解質でできている。脱水症状になったら塩分を摂取。子どもと高齢者は特に注意！(テニス部 M. T さん)

熱中症と判断できる色々な方法があるので、もし疲れている場合は熱中症の可能性もあるから、それを疑って熱中症を早く発見できるようになったらいい。(テニス部 K. I さん)

脱水症になると死んでしまう可能性がある。朝食を食べないと脱水症のリスク大。水分や塩分をしっかり取って脱水症や熱中症の予防をする！(野球部 Y. A さん)

人間のカラダの半分を占める水分は「体液」といい、水と電解質でできている。脱水とはカラダから水と電解質を失うこと。体重の2%以上が失われると脱水症になる。(子ども・年寄り注意！) 様々な臓器に異変が生じやすくなる。僕も脱水症にならないように日頃から注意していきたいです。(テニス部 O. Y さん)

少しでもしんどくなったらすぐに涼しい場所で安静にし、水分・塩分を補給する必要がある。もし友達が熱中症になってしまったら今日教えてもらった対処法で対処できたらなと思う。(野球部 T. R さん)

起きやすいとき：激しい運動・湿度気温が高い・風が弱い・体調不良

Ⅰ度：水分補給 Ⅱ度：病院での診察 Ⅲ度：救急車を呼ぶ

ハンカチでいいので水でぬらす、蒸発するときに熱をうばう(テニス部 T. S さん)

軽症の時にすばやく対処したいと思いました。(クラブ所属なし S. S さん)

Ⅱ度の時は先生や病院に相談したほうがいいが、熱中症や脱水症でなくてもしんどくなったら相談する。(テニス部 M. S さん)

今日の講演を通じて、脱水症の予防や熱中症の予防する方法を知ることができました。その学びを通じて水分と塩分を摂取することの大切さを再確認することができました。また、周りの人が熱中症になった時の対応も学びました。万が一私の周りの人が熱中症になった時はこの学びを生かしたいと思います。(テニス部 E. Y さん)

脱水症は死んでしまう可能性もあるし、熱中症のリスクをあげてしまうことを知りました。また、一度臓器が熱でダメージをうけてしまうともう元にもどらないということも知りました。脱水症には色々な症状があるので早く気づいてカラダを冷やして、水と塩分を同時にとることが大切だと思いました。スポーツドリンクと経口補水液は別のもので使い分けていこうと思いました。(テニス部 F.A さん)

熱中症にかかった時は意識がしっかりしているうちに涼しい所に行く(対処可能) エアコン、扇風機、うちわなどを使って体を冷やす。ハンカチなどを使って首に洗っておいたりする。汗を拭いたりする(テニス部 N.K さん)

軽度の症状から異変がでてくるので少しでも異変があったら休むようにする。熱中症になったら太い血管を冷やす(テニス部 B.I さん)

気温が高い日や湿度が高い日は、熱中症になりやすいので、こまめに水分補給や涼しい所で休むようにする。もし、しんどくなったら体を冷やす(特に太い血管を冷やす) 経口的に水とナトリウムの補給をする。(テニス部 N.K さん)

テストの日などに水分補給しないと脳に影響を与え、頭がまわらなくなる。脱水症=汗をかかない→体温が上がる→生卵がゆで卵になるみたい→生卵にもどせない→人だったら臓器がもどらない 脱水症の確認方法: 握手してみる・皮膚をつまんでみる・脇の下を確認・ベロをみせてもらう・親指の付け根を押してみる(バスケ部 S.A さん)

水分は塩分と一緒に取ることで体に水分が蓄えられることがわかりました。熱中症の症状が出たらすぐに対応することが大切だとわかりました。すぐに対応できるように今日教えていただいたことを活かそうと思います。(バスケ部 T.K さん)

熱中症の症状は人それぞれだから夏にしんどくなったら熱中症を疑うことが大切。予防法: 首や脇に保冷剤を当てる(重症を防げる)(ソフトテニス部 A.R さん)

太い血管が通っているところを冷やすことが大事だと感じた(首の横・脇など) 冷たいタオルでおでこを冷やすことも良い(テニス部 O.K さん)

脱水とはカラダの中の水と電解質を失うことを学んだ。脱水によりスポーツのパフォーマンスがおちる。黒い服はおすすめできない。感想: 想像以上に身体からでる水分が多かった(バレー部 S.S さん)



夏、病気・ご飯食べない等日常生活が大きく影響する。体温上昇で脳障害が起こり、治らないものもあるかも。脱水のサイン、確認方法がいくつかある。1日8回こまめに水分補給。熱中症アラート確認（湿度気温↑のとき）（バレー部 K.A さん）

脱水とは身体から水と電解質を失うこと。原因：気温の上昇による発汗・下痢・嘔吐・食事や水分の摂取量の減少など。脱水症によって体温調節ができず、体温が急上昇→熱中症。I度：めまい・立ちくらみ・足がつるなど→ここから症状を重くさせないようにする！！涼しい場所へ移動・首や脇など太い血管を冷やす・OS1で水ナトリウム補給。水だけ飲む→体液の塩分濃度薄くなる→飲んでも飲んでも排出される→悪循環（バレー部 N.M さん）

体は汗や皮膚からの放熱によって、熱をコントロールしています。体に熱がこもっている感覚はもしかしたら脱水症状かもしれない。（汗が出にくくなったりするので・・・）ちょっとした給水、これが一番大切になると思います。少しなら必要ない、変わらないと思わずにこまめに水分をとるよう意識した方がいいと思います。（野球部 N.H さん）

今日の講演では脱水症の症状、対処法や予防法などたくさん教えていただきました。一般的に知られている熱中症の知識だけでは万が一何かがあったときに対処しきれないということが改めてわかりました。私は、最初は真夏の炎天下でずっと太陽の日差しを浴びてないと熱中症になることはないと思っていました。でも、夏になると「体調がわるい」と感じた時には場所時間は関係なく気にしなければいけないそうです。普段の体育の授業でもよく「水分補給」という言葉を聞きますが、どれだけ大切かを教えていただきました。昨年も参加したのですが忘れていた所もあったので良かったです。（野球部 S.Y さん）

熱中症になると脱水症になると思っていたけど、脱水症が熱中症を引き起こすとわかった。脱水症を防ぐためには食事をしっかり取り、こまめな水分塩分の補給が必要。また、しんどいと感じ始めたときにはもう遅いから、のどが渴いたと感じる前に水を飲んだり休憩する必要があると思った。（野球部 K.H さん）

気温が高い日だけでなく、湿度が高い日にもなる可能性が高いことを知りました。温度が高くなくても、晴れてなくても、こまめに水分補給しようと思いました。少しの異変があったらすぐ対処する必要があると思いました。（野球部 S.Y さん）

熱中症は気温や湿度が高い環境で起こりやすく、激しい運動や長時間の屋外にいる水分補給を取らない状況でもおこりやすいので、これからの夏熱中症にならないために栄養バランスのいい食事をしっかりととり、水も忘れずのんで気をつけようと思いました。（野球部 M.A さん）

熱中症は、特に子どもや高齢者の方に多く起こりやすいということがわかった。また熱中症としての対策は食生活を規則正しく行ったり、万が一症状がでてしまった場合は太い血管を冷やすと良いことを学んだ（野球部 T.M さん）

脱水症から熱中症になることが多い。防ぐためにただの水ではなく、塩分が入っているものを飲んだ方が良い。また、熱中症は激しい運動や気温が高いときに起こることが多い。アップルは普通の OS1 が苦手でも飲みやすい（テニス部 S.N さん）

これから気温が高くなっていきます。脱水症状や熱中症になる可能性が高くなるので、過度な運動などはしないで適度に水分補給を。元気に夏を楽しみましょう（テニス部 I.E さん）

伝えたいことはもし熱中症になったひとがいた場合、太い血管を冷やしてください。例えば首や脇です。感想は水だけをとるのではなく塩分もきっちりとることも大切だということなどを知り、とてもおもしろかったです。熱中症に気をつけたいです！（テニス部 Y.M さん）

熱中症のとき、ただの水を飲むと悪循環な場合もあるので、塩分が含まれている飲み物がよいということを知った。熱中症は軽症から必ずはじまるので気をつけた方がいいので、今年の夏は気をつけようと思います。（テニス部 N.M さん）

熱中症を予防するためには、脱水を予防する。脱水は水だけでなく塩分もとることで予防される。体重の2%の体液を失うだけで脱水症状になる。（テニス部 M.Y さん）

夏に頭痛・クラクラするなどという症状が出ると涼しい場所にいった水分をとり、太い血管を冷やしたり、冷えピタ貼ったりする。脱水症になって経口補水液を飲んだりする。スポーツドリンクとはまったくの別物なので区別することが大事。熱中症アラートが出ると注意！（テニス部 K.K さん）

普段室内で活動しているからといって、熱中症の危険がないわけではない。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給し、室内の温度に気を遣い、こまめに換気するなど熱中症になる前に予防できるよう対策をとっていきたい。（吹奏楽部 T.M さん）

重度の熱中症になってからは遅く、軽度でおさまるようにすることが大切。部員同士で声かけをして体調の変化に気をつける。そして少しでも体調に変化があれば休憩する（剣道部 K.M さん）

水を飲んだだけではなく、塩分を取ることも意識しなければならないと知りました。少しの体調不良でも危険につながると知ったので気をつけようと思います。(剣道部 M.T さん)

今回の講演で、脱水症になるのはただ水分をとらないだけでなく、日常の食生活なども関わってくると知って、特別運動をする時だけでなく、普段の生活から気をつけておくことが大切だと思いました。そして熱中症になった人への対応もしっかりできるようにみんなにも伝えたいと思いました。(剣道部 M.A さん)

熱中症の始まりともいわれる脱水症は夏だけでなく病気や日常生活で食事(特に朝食)を取らなかっただけでもなってしまう。また、慣れない運動や長時間集中している時でもなってしまうのだと思った。熱中症アラートを見ることも大切だと感じた。ただの水分補給するのではなく、塩が含まれてものを補給することが大切(剣道部 Y.A さん)

寝不足だったり、体調があまり良くない時は熱中症になりやすいと話されていたので、テスト期間中で寝る時間が短くなったりするときは特に気をつけようと思いました。(剣道部 N.M さん)

しんどいな、いつもと違うなと思ったらすぐに休むことが脱水症・熱中症を予防する最大の方法だとわかりました。また、仮に具合の悪い人がいた場合、涼しい場所へ連れて行って水だけでなく塩分を摂取させる必要があるとわかりました。(剣道部 N.A さん)

熱中症について新しく色々を知ることができてよかったです。小学校の頃より詳しく知れてよかったです。脱水についても色々知れてよかったです。熱中症の人の助け方についても知れてよかったです。塩分も大切だということに気づきました。根づめて作業しすぎないようにした方がよいということを伝えたいです。(鉄道研究部 Y.T さん)

熱中症についての危険を学びました。この講習を受けて学んだことがいくつかあります。まず体の中の体液には水と塩分などの電解質でできています。体液には重要な働きがあります。これを失うと脱水症状になります。対策として規則正しい食生活と水分補給や脱水症のサインなどを見逃さないことです。水だけでなく塩分も補給するようにする。(バレー部 H.T さん)

運動をするときは水だけでなくスポーツドリンクなどの塩分の含まれたものを食べる・飲むこと(水泳部 W.H さん)

激しい運動をするときはスポーツドリンクなどを所持しておく(ただの水になると悪循

環になる) しんどくなったら日影に移動して首や脇、股関節などを冷やすと良い。朝食は欠食しない。(頭や臓器が働かなくなる) (水泳部 N. I さん)

熱中症はどんなとき起きやすい? 気温湿度が高いとき・風が弱いとき・日差しが強い日など。なってしまったら・・・涼しい場所へ移動・安静にする・水電解質補給・OS1 を飲む! (水泳部 M. H さん)

脱水症の時は水だけを飲むということは逆効果になるということを伝えたい。熱中症は気温・湿度が高いところでよく起きやすい。(風が弱い・日差しが強い・閉めきった室内・エアコンがない・急に暑くなった日・熱波の襲来などでもおきやすい) (水泳部 I. Y さん)

予防するには、暑さに慣れる・バランスの取れた食事・暑い日は積極的にエアコンを利用することが大事。特に急に暑くなった日、湿度温度が高い日は要注意。もし熱中症かもしれないと思ったら、周りの人に言う、水分塩分をとる、脇など血管の太いところを冷やす、涼しい場所に移動することが大事。(吹奏楽部 K. M さん)

脱水症が熱中症をおこす原因になっているということを最初に知っておくことで、体調不良を防ぐことができると学びました。また、水分だけでなく塩分も補給することが大事という点で、経口補水液が適していると感じました。自分で体調不良に気づくこと、そして周りの人の体調も気遣って、場合によっては対応することが暑い夏には重要だと思いました。(吹奏楽部 H. A さん)

熱中症の予防法はハンカチを濡らして汗をとったり、水の膜をはるようにして拭く。しんどいと思ったら休む。大事! (バスケット部 U. T さん)

生命に関わる貴重なお話が聞けてよかったです。自分はスポーツドリンクと経口補水液は大差ないと思っていましたが、実際は大きく違っていました。そういった発見がありとても有意義でした。今回で得た知識を部で共有し、熱中症を防いで行きたいです。(テニス部 M. M さん)

熱中症の予防だけでなく、どのような症状が出るのか、なぜ起こるのか、を知ることができ。以前より持ち合わせていた知識と併せて部活内の指導に活かしたいです(テニス部 M. R さん)

熱中症への対応は、水だけ摂取すると治ると思っていたけど、塩分も一緒に摂取することで治すことができるとわかって、これからの部活に活かしたいと思いました。そして、熱中

症に気づいてあげられるようになりたいと思いました。熱中症は甘く見てはいけないということが改めてわかったので、周りの人に言って、夏を乗り切ります。(サッカー部 A.R さん)

脱水になると水をたくさん飲んだ方がいいと思っていたが、かえって悪循環になってしまったということを知れた。体調が悪い時ではなく、普段からの食事や水分補給に気をつけたいと思う。梅雨時になると暑いとは感じないが湿度が非常に高くなるので熱中症により警戒しようと思う。(サッカー部 S.M さん)

熱中症の症状には人それぞれ有り、自分で体調の異変を感じた場合には、まず脱水を疑うようにしようと思った。今は熱中症アラートもあり、部活の日にも確認して選手への声かけも必要だと思った。氷などは準備しているけれど、それをどういう部位に当てたらいいかまでは良く知らなかったから、血管の太いところっていうことを覚えておきたい。水だけでなく塩分も大切だとわかったので、もっとスポーツドリンクやタブレットなどで摂取してもらいたいと思った。マネージャーだからこそ、選手のサポートのために日頃から準備しておこうと思った。(サッカー部 M.M 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！  
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。

先生方も多数ご参加いただきました。  
自ら正しい知識を持ち、自らの安全・健康のための行動をして、幸せな学校生活を!!  
(校長先生より)