

熱中症には、けっこう簡単になってしまうから、その時の為に、OS-1 やスポーツドリンクを持ち歩いたら重症にならないのかなと思った。熱中症になったら水を飲んでおけばいいと思っていたけれど、そうではないと知った。(バスケットボール部 H.Y)

熱中症はいままで実感がなかったけれど、身近な所に熱中症があるんだなと思った。(軟式野球部 O.G)

熱中症とは。脱水症とは。とかの根本的なことから知れて良かったです。外で部活をするので、対策とかを覚えていきたいと思います。(ソフトテニス部 O.Y)

朝ごはんは抜かない。一日 8 回を目安に水分補給。水などではなく、スポーツドリンクや経口補水液を飲む。梅干し一つと OS-1 が同じくらいのカリウム。バナナ 1 本と OS-1 が同じくらいのカリウムと聞いたので、積極的に食事に取り入れたいと思いました。(囲碁将棋部、華道部 S.M)

人の体の水分の割合が 70%くらい(赤ちゃんは 90%) 水分は筋肉に多くある。筋肉があったら風邪もひきにくいし、熱中症にもなりにくいし、筋肉があると良いことづくめだと分かりました。(硬式テニス部 Y.A)

熱中症対策は「水を飲む」と良いと思っていたが、逆に悪循環になるのを初めて知った。塩分+糖分も摂ることで吸収率 UP する。スポドリも良いが、経口補水液を利用するべきかなと思った。(水泳部 I.K)

熱中症の危険さを改めて感じた。今はまだ 5 月だから大丈夫だと思っていたけど 5 月でもリスクがあると知った。特に 7 月中旬明けは気をつけたい。(硬式テニス部 F.Y)

クラブで練習メニューを考えると、水分をとる時間が少ないと感じたので見直そうと思った。気づいていなくても脱水症状になっているかもしれないので自分で理解して対策したい。自分にもまわりの人にも気をつけようと思った。(硬式テニス部 O.K)

暑さ対策: 室温は 28℃を超えないように 脱水対策: 喉がかわいていなくても水を飲む 気温が高くない時期でも発生するから対策しておく 室内だからと油断してしまうかもしれないけど、水を飲んで対策しないといけないなと思いました。(吹奏楽部 I.H)

熱中症で死に至る可能性もあるけど、完全に対処できるということを知りました。これから、暑くなるのでお茶だけでは悪化するから、みんなで塩分チャージなどを食べて対策したいです。もし、熱中症になった人がいたら、涼しい場所で付き添います。(バレー部 N.R)

湿度が高くても熱中症になる可能性があること知れて良かったです。暑くなってきたので、部員たちにも水分補給をすすめて、自分の部活は今年だれも熱中症がでないようにしたいです。(サッカー部 Y.R)

3 食食べることによって、1 日に必要な水分の半分をとれることがわかった。1 年の中で 1 番気温が高くなる 8 月よりも梅雨明けのほうが熱中症になりやすいということが分かりました。(硬式野球部 T.Y)

熱中症になったら、涼しいところへ移動して、水・電解質を補給してカラダを冷やす。ひとりにしない。私も熱中症にならないように気をつけたいし、周りの人もならないように、よく見たいと思います。(陸上部 S.A)

湿度や温度が高いと熱中症になりやすい。室温は28℃を超えないように気をつける 汗をかいたら、のどがかわいていなくても水を飲む。手が冷たい、ペロが乾いている、脇の下が乾いているなどは脱水症状のサイン。(バスケ部 Y.E)

常に体調に気をつかいながら、脱水症状への対策を怠らないようにする。脱水症状と熱中症への理解をもっと広めていき、予防していくべきだと考えた。運動部だけでなく、文化部の人たちの意識も変えていく必要があるのでは。(写真部 M.K)

からだ暑さになれていない5~6月が最も熱中症になりやすいので、今の季節から、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしたり、適度に休憩したりするなど対策をしなければならないと改めて思いました。筋肉に水分がたまるので、筋トレも熱中症対策になるとわかりました。(硬式野球部 S.Y)

梅雨明けでテスト明けということもあり、水分・塩分をこまめに摂取することを、部全体で確認する必要があると思いました。「自分は大丈夫だ」という思い込みで危険な状態になってしまうこともあるので、少しでも体に違和感があれば、誰かに伝える、部員同士で体調を気にするということを徹底しましょう！(硬式野球部 A.N)

部員に万が一のことはあった時のために、命を守る方法を頭に入れておき、しっかり意識して部活動をしようと思いました。無理をせず、安全に活動したいです。(ダンス部 T.E)

熱中症自体は知っていたけれど、危険度の線引きや状況に応じて求められる行動を知れて勉強になりました。この夏に活かしたいと思います。(写真部 Y.K)

あともう少しで湿度の高い国に行くので、ここで知れて良かったです。経口補水液を持っていこうと思います。(帰宅部 S.S)

熱中症の前段階である脱水症状が出ていることが思ったよりも簡単にチェックできることに驚きました。野外の活動をする際に実践してみようと思います。(科学部 U.M)

熱中症の原因である脱水症は、のどが渇くだけでなく、めまいや食欲低下、足がつるなど様々な症状がある。少しのサインも見逃せないと思った。(演劇部 A.H)

熱中症の知識は持っていたので良い復習になった。自分が理解するだけでなく、他の部員に対しても説明できるようになったかと思った。(剣道部 O.S)

熱中症の症状の段階が一段階増えていることを把握できていなかったのもう一度理解を改める必要があった。体育教員や部活動指導をしている立場から熱中症になる生徒に出くわす可能性があるのも日常的に経口補水液や氷などを準備し対応できるようにしておく。(体育科 K先生)

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。