

熱中症予防講座(2026.5.27)受講者感想

講師:大割みのり様(サントリービバレッジソリューション株式会社)

- M.Y 女子硬式テニス部
スポーツをたくさんすることによってスポーツ貧血があると知り、驚きました。レバーや牛肉の赤身、まぐろ、貝類、大豆、緑黄色野菜などを食べると貧血になりにくいらしいです。これから暑くなっていくので熱中症にならないように前から水などたくさん飲んで対策をしようと思いました。
- I.A 硬式テニス部
スポーツ貧血という言葉聞いて、私が運動部なので怖くなり、もう少し鉄分を取ろうと思いました。人間が1日に身体から出ていく水分量が2500mLもあって驚きました。
- F.Y 女子硬式テニス部
人間の体は1日に1500mLではなく、2500mLも出ていることを知った。めっちゃ出てます。尿と便で1600mL、皮膚と呼吸で900mL
飲み物は喉が渇く前に飲む！
鉄分必須！レバー、牛肉の赤身、…。
グリーンダカラ！
1.正しい知識
2.早めの対処
3.声を掛け合う。
- M.R 中学女子硬式テニス部
室外だけでなく、室内でも熱中症が起こることがある。
暑さに慣れるまで、数日から2週間などかかる。
睡眠不足は、熱中症になるリスクUP
鉄分が多い食べ物→レバー、牛肉の赤身、まぐろ、貝類、大豆、緑黄色野菜
①正しい知識②早めの対処③声を掛け合うが必要
- T.K 硬式テニス部
熱中症には鉄分！！
水を飲む時を分散させてこまめにとる！！
足の付け根を冷やす！(熱中症になったら)
人は2500mL失う {1200mL 飲水、代謝 300mL、食事 1000mL}
寝汗があるらしい すごい！
〈味の感想〉
最初は甘くておいしくて飲みやすいけど、後味が砂糖水みたいでした…

- O.N 硬式テニス部
熱中症になったことがあるので、これを見てしっかり対策します！！
DAKARA PRO 感想
甘じょっぱくて飲みやすいが、後味が砂糖水のようなでした。
- N.S 硬式テニス部
熱中症は予防が大切だとあらためて実感した。
倒れたら…日陰、冷やす、救急車
- U.M 硬式テニス部
熱中症には予防が大事。
予防対策に大切なもの！！
正しい知識→鉄分不足、湿度高い、水分不足、暑さ慣れ
早めの対処
声を掛け合う
- K.M 硬式テニス部
熱中症は気温が高なくても、なってしまうと思いました。熱中症は運動やストレッチ、入浴、サウナなどをすればいいと分かりました。
GREEN DA・KA・RA は日本健康スポーツ連盟
- K.S
拍手するだけで鉄分が奪われることに驚いた。
こまめな水分、塩分、鉄分補給が大事だと分かった。
- Y.O ソフトテニス部
熱中症対策はお風呂の湯船につかったり、適度にストレッチなど身近なことでも対策になること。
熱中症に友達になったら、日陰に行かせて、首とわきと足首を冷やしたらいいということ。
- N.K 中学女子ソフトテニス部
熱中症は身近なものだと思っていなかったなので、詳しく知れて身のためになった。市場に回っていない DAKARA PRO ももらえて嬉しかった。大切に飲みたいと思う。
今日学んだことを生かしていこうと思う。熱中症になってしまったときの対処法はえまりしたくないけれど。(なってほしくない)

- M.S バスケットボール部

湿度でも熱中症になるということに驚いた。DAKARA PRO は普通のものより飲みやすかったので、学校においてほしい。
- I.M ソフトテニス部

熱中症は鉄分不足などでもなることを知って、サプリメントなどを飲もうと思いました。かかると負担がかかると鉄分が減り、「スポーツ貧血」という貧血になることに驚きました。湯船に入ると暑熱順化できると聞いて、プールに入った場合どうなるのか疑問に思いました。法人限定で売っている飲料もあると聞いて驚きました。部活する時にスポーツ飲料を用意してみたいなと思いました。
- I.R バスケットボール部

熱中症はただ気温が高いだけでなく、鉄分が必要とか、湿度が高いとかでもなると思ったから気をつけようと思った。
- I.M ソフトテニス部

私は今まで水分・塩分が大切だと思っていましたが、鉄分も同じくらい大切だと分かったので、これからは鉄分も意識して取ろうと思います。

また、私はあまりこまめに水分を取っていなかったもので、喉が渇く前に水分を取ることを意識しようと思います。

この講演を聞いて良かったです。
- Y.Y ボランティア部

今までは水分、塩分だけでいいと思っていたけど、鉄分も普段からとっておかないといけないことが分かった。暑熱順化は 2 週間程度かかり夏本番になる前にさせておかないといけないと思った。

熱中症は酸素不足→体温調節機能の低下で起こると分かった。
- T.S 水泳部

熱中症になる前に対策して、楽しく夏を過ごしたいと思う。楽しかった。
- G.M 中学男子バスケットボール部

熱中症になるなりゆきや熱中症にもしなった時の体の冷やし方などを知った。水分と塩分と鉄分が必要だと知った。
- H.Y 女子硬式テニス部

湿度が高いと、気温が高くなくても熱中症になることがあるから気をつけようと思った。体育館の中でも、熱中症になる可能性がある→換気、水分、塩分補給
また、暑さに慣れないといけない。
鉄分を積極的にとってほしいと思った。

- Y.S 中学女子バスケットボール部
いろいろなことを知れてとても良かったと思います。これからも熱中症に気をつけたいと思います。
あと水分補給をこまめにしようと思います。
- H.T 男子バスケットボール部
体育館の部活も熱中症のリスクが高いことに驚いた。チームスポーツでは1人かけてしまうと、勝敗に関係してくることもあるので、自分だけではなくチームメイトの体調にも気をかけようと思った。
- K.T 男子バスケットボール部
日光に当たらない屋内の部活でも、熱中症のリスクが高まってきていると思うので、こまめに水分を摂取することが大事なことを再確認した。
また、自分は鉄分不足に悩まされたこともあるので、日々の生活から熱中症リスクの回避もかねて、鉄分の多い食べ物を積極的にとるようにしたい。
- F.R 中学女子バスケットボール部
GW や6月にも熱中症になる。
→暑さ対策、水分、塩分補給をしないといけない
部活の時は、こまめに水分補給をする。
友達が部活や体育で倒れてしまったときには、日陰へ行き、首や脇の下を冷やすこと。
- U.S 硬式テニス部
熱中症にならないように、運動する際は、十分気をつけて行う。
- K.O 中学バスケットボール部
熱中症になんでなるのかとかが分かったから、部活の途中とかにどんなことに気をつけると良いかとかが分かって、より安全に過ごせるようになると思いました。結構小さなことでも熱中症になると分かって気をつけようと思いました。
- K.Y 中学男子バスケットボール部

熱中症になる背景や熱中症にも色んななり方があって少し不安だけど、この話を聞いて少し心が軽くなってよかったです。

- A.Y 硬式テニス部
熱中症が原因で死亡したという事例も実際あるのでこまめに水分を取り、少しでもおかしいと思ったらすぐに休む。
- K.S 硬式テニス部
熱中症での死亡リスクが高まっているため、気温が高くなくてもこまめに水分補給が大切。
暑熱順化(暑さに体を慣らすこと)が大切
→入浴、サウナなど…
喉が渴いたと思う前に水分補給。
鉄分を取ることが大切。
- H.J 硬式テニス部
普段ほぼ水分補給をしないので、こまめに水を飲もうと思った！
汗をかくことで、水分だけでなく塩分だけでなく鉄分も必要だった。
- T.H 硬式テニス部
水分をこまめにとることや、暑さに体をならすことが大切だということがわかった。
夏の部活は無理をせず、普段と違う症状があったら、すぐに誰かに言おうと思った。
- K.R 野球部
熱中症でぼくも倒れたから、①正しい知識②早めの対処③声を掛け合う。スポーツ貧血を知れて、これから熱中症にならないように、30分に1回水分を補給していきたいと思います。ありがとうございました。
- S.K 野球部
熱中症はGWからあって、早めに対策することが大切であると感じました。栄養分もこまめにとって、熱中症にならないように気をつけたいです。
- H.S 軟式テニス部
数日休むと、暑熱順化効果は「ゼロ」になってしまうから、暑さに備えた休みづくりが必要であることが分かった。水分は喉が渴かなくても摂取し、朝食も毎日しっかり取る。鉄分の必要性を知らなかったが、今回酸素を運ぶヘモグロビンを合成するために必

要だと分かった。自分のことが第一だが、他人の体調をしっかりと見ておこうと思った。

- Y.M ソフトテニス部

水分・塩分を定期的にとることで、熱中症を防ぐことができるので、部活の休憩時間に水分・塩分をとることが意識していきたいです。熱中症は最悪の場合死んでしまうような恐ろしい症状なので、部員同士声を掛け合っていこうと思います。

- O.Y ソフトテニス部

熱中症になりやすい状況を伝えて、そういうのを避けていこうと思う。今この時期が一番確率が高いというのも伝えて、熱中症をなめないでもらう。先輩が引退したら私たちが部活の TOP なので、これ以上熱中症の人々を出さないように負の連鎖を断ち切ります。

- O.M ソフトテニス部

1日に体から2500mLも出ていくことを知ってとても驚きました。また、1日に1200mLも飲まなければならないと聞き、私は400mLの水筒を1日で飲み切らないので、大変だと思いました。

- K.K 水泳部

まさか自分の体から出ているとは思わなかった。もう少し意識して水分補給をして運動しようと思う。

昨年に参加することができなかったので、今回、こんな貴重な機会をありがとうございます。

日々の食事、運動、睡眠をかかさず、水分をとるのを日常的にしていきたいです。

- M.R バスケットボール部

熱中症は気温関係なし！！

外じゃなくても体育館での熱中症は多い。

→①定期的な換気②定期的な水分・塩分補給が必要

1日に失われる水分2500mL→食事=1000mL、飲み物=1200mL

朝食を抜く、睡眠不足などが熱中症につながる

鉄分も必要！！

バスケも「スポーツ貧血」の可能性が高いので、鉄分をとろう！！

- W.K 水泳部

熱中症は気温などは関係なくて、喉が渴いたと思う前にこまめに水分を補給するのが

大切。水分補給も大切だけど、食べ物などにも意識的に鉄分を入れて補給するのが大切。

朝ごはんや睡眠時間が関係している→日常生活ひとつひとつがつながっている。

- K.Y ソフトテニス部
喉が渇いてなくても、渴く前からこまめに水分をとって、生活習慣にも気をつけてほしい。たまに寝不足になることがあるから、なるべく気をつけた。
- N.K バスケットボール部
スポーツ貧血という言葉を知った。部活の時に水分補給をしっかりしようと思った。
- K.T 中学バスケットボール部
鉄分補給(水分だけではなく)中学生でも熱中症で運ばれている人は 8400 人ほどいる。
脇の下や足の付け根を冷やす。
鉄分×→酸素不足→熱中症になる
貧血になったら足を上げて仰向けで寝る
スポーツ貧血に気をつける
- H.M バスケットボール部
汗、足の裏の衝撃などによって鉄分が少なくなるので、それを補うために、レバーやマグロなどを食べるといいことが分かりました。熱中症対策に大切なのは、他の人たちと「大丈夫」とかと声を掛け合うことが大事だと思いました。美味しいので学校においてほしいです。
- K.R 合唱部
細胞に関する鉄分の話ですごくおもしろかったです。自販機とスーパーで売っているものが、同じものでも形が違うのが面白かったです。また、実際に見比べたいと思いました。
DAKARA PRO の感想
あまくてすごく飲みやすかったです。すっきりしていて飲みやすかったです。まとめると美味しかったです。
- S.S
GW頃でも熱中症になることを知った。また、汗をかくことに体を慣れさせるために、暑くなり始めの時期から適度な運動をする必要があることも知った。熱中症を防ぐた

めには、のどが渴いていなくても水分・塩分補給をこまめに行うことが大切だと知ったので、明日からは学校の休み時間などにでも少しずつ水分を摂取するように心がけたい。

- T.M 女子バスケットボール部

保健の授業で学んだ基本的な熱中症に関する対策や知識だけでなく、鉄分・ナトリウム・水分が必要であることなどを知れて来てよかったと思いました。部員にも伝えてみんなで熱中症に苦しまないようにしようと思います。

- Y.E 女子バスケットボール部

熱中症になったら、涼しいところへ連れていき、脇の下・首・足の付け根を冷やせばいいと分かりました。部活動中は水分をこまめに取ろうと思います。

- Y.Y 軟式野球部

暑くなくても、むし暑かったら水分をとる。水分だけでなく、鉄分・ミネラルもとる。運動をこまめにする。

- N.A 鉄道研究部

朝食の摂取や睡眠時間の確保等の個人でできることは個人で、水分補給等の声掛けでできることはみんなで、注意していきたいと思いました。今回頂いた資料は再度見返し、学びと活用につなげていきたいです。

- N.R バスケットボール部

熱中症で死亡している件もあるので気をつけたほうがいい。定期的に水分塩分をとり体を暑さにならず。2500ml以上出ていく。せめて水分を300ml以上のむ。早めの対処。声を掛け合う。

- M.R

説明がとても分かりやすかったです。バレーボールなどで鉄分が失われることにびっくりしました。身近な食べ物に鉄分がふくまれていたことがわかりました。これから鉄分がふくまれて食べ物をたくさん食べたいと思いました。1日約2500ml体から水分が抜けていることにびっくりしました。みんなに30分に1回水分とるように伝えたいです。

- M.N ソフトテニス部

のどがかわいていなくても、水分補給をちゃんとする。気温が低くても熱中症になること

がある！GREEN DA・KA・RA→日本健康スポーツ連盟が推薦している→運動中にいい！スポーツ貧血→鉄分をとって対策する。朝起きたら水分をとる。水分・塩分・鉄分→大事！！

- H.N 野球部

熱中症はいがいにも近いところがあるので注意したいと思った。貧血やスポーツ貧血にならないためにも水分をほどよく飲んだり軽く運動をして防ぎたいと思った。

- K.A 女子硬式テニス部

熱中症対策のためには「暑熱順化」(暑さに体を慣らす)が大事でこれは数日休むとリセットされてしまうということを学びました。衝撃によって鉄分が流失し、貧血になるということは初めて知りました。

- Y.K 女子硬式テニス部

熱中症は外が暑い時になりやすいと思っていただけ、あまり暑くなくても体が暑さに慣れていなかったらなりやすいと分かった。バレーボールなどジャンプをするのや、体全体を使う競技での衝撃で貧血になりやすいことを初めて知りました。熱中症になりにくくなるには風呂に浸かることでも防げるので毎日浸かろうと思いました。

- S.K 硬式テニス部

熱中症で搬送された人は昨年 10 万人。気温が低くても、湿度が高いとなりやすい。あつくなりはじめ(6月～)は体が熱に順応していないので危ない。暑熱順化をする→熱に体をならすと。3日ぼうずではダメ！人が1日に出てくる水は約 2500ml(飲み物で 1000ml)。のどがかわいたと感じる前にものみものはのむ！朝食を抜くと水分がとれない&すいみん不足でも！ナトリウム&鉄はなくなりやすい。鉄分大事！→レバーや、緑黄色野菜など。私は部活で、一度熱中症になったことがあるので、気をつけます。

- K.K 女子硬式テニス部

気温が低くても、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなって熱中症になりやすい。*数日休むと暑熱順化の効果はゼロになる。〈水分摂取〉1日 2500ml。1200ml…飲み物。300ml…代謝。1000ml…食事。→鉄分大事(レバー、牛肉の赤身、まぐろ、貝類、大豆、緑黄色野菜)。練習の時は無理せず、こまめに水分とって休けいするのが大事だなと思った。

- N.A 女子硬式テニス部

発汗により、「ナトリウム」と「鉄分」が失われる。レバー、牛肉の赤身、まぐろ、貝類、大豆、緑黄色野菜は鉄分の多い食べ物。鉄分は酸素を運ぶヘモグロビンを合成するために

必要。鉄分不足になる→酸素不足になる→貧血になる。

- A.Y 硬式テニス部

ヒトの体から1日にでる水分量は約2500mlもあり、これからの時期さらに気温が高くなって、よりもっと水分をとらないと脱水症や熱中症になりやすくなってしまいます。みなさんもこれから1日にとる水分量を増やしましょう。

- W.T 野球部

湿度が高いと熱中症になることがあるのは初めて知った。皮膚から750ml以上でていることがおどろいた。よく牛肉の赤身をとっているので安心した。熱中症になった人には首や脇のところ(太い血管)を冷やしたりしないといけないことが分かった。

- T.Y 男子高校テニス部

怖いなあと思いました。定期的な換気、定期的な水分の摂取、塩分の摂取。数日から数週間かけて体を熱にならず体を熱に慣らす→but数日休むと0に戻る。30分に100ml程度飲む。朝食食べる。十分寝る。NaとFeが汗で流れ落ちる。Feが少ないとヘモグロビンが酸素と反応しにくくなる→熱中症に。足の裏に衝撃が加わったとき、Feが流出→スポーツ貧血。Feを意識的に取る!! (例:レバーなど) バランス良く栄養を摂取。

- N.A バasketボール部

- ・ 気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になる。
- ・ 夏は屋外より体育館の方が気温が高くなる。

対策: 換気、水分・塩分補給

熱中症大切なこと: 1.正しい知識 2.早めの対処 3.声を掛け合う

- N.Y バレーボール部

気温が高くなくても熱中症になるのは知らなかったです。体育館だから熱中症になりにくいだろうなと思っていただけ逆になりやすいことを聞いてびっくりしました。できたら、まどをあけていきたいなと思いました。

- N.S バレーボール部

熱中症は気温が低くても、湿度が高かったり、水分補給をおこたったりすると、熱中症になって言うことを初めて知りました。私はあまり水を飲まないのが気をつけます。特に運動部は運動をたくさんするのでおこたらないようにします。1日2500mlも水が体から出てくるということにも驚きました。熱中症は死亡につながる可能性があるので、ちゃんと対策をします。「スポーツ貧血」は起こりやすいけど、なるべく気をつけます。

伝えたいこと：バレーボール以外のスポーツでもバレーでも汗をたくさんかくので、水分補給こまめにします！！あとケガにも気をつけよう。

- T.M 吹奏楽部

鉄分は酸素の運搬や筋肉、骨格をつくることにも使われることを知ったので意識して食べ物やサプリメントから摂っていこうと思います。部活では本番の日に会場まで暑い中移動するので水分の補給に気をつけていきたいです。スポーツでの衝撃で赤血球が壊れてしまうことには驚きました。

- I.K 吹奏楽部

屋内の部活でも熱中症になる可能性は大きいので水分、塩分補給をしっかりと心がけ、周囲にも積極的に声をかけていこうと思いました。また、鉄分が多く場所で失われ、貧血につながるので元気に夏を過ごして活動するためにも意識して摂取していきたいです。

- T.H 吹奏楽部

鉄分たくさん取ってね！のどが渴く前に水分補給を！

- F.H 吹奏楽部

水を飲むという基本的な行動が熱中症対策に大切なんだなと思いました。暑熱順化、不感蒸泄など知らない単語も出てきたので覚えておきます。熱中症にも、色々な病気（貧血とか）が関わっていることを初めて知りました。

- M.A 吹奏楽部

- ・湿度が高いと気温が高くなくても熱中症になりやすい
- ・暑さに備えて、暑くなりはじめの時期から適度な運動をする→暑さに慣らすと良い
- ・朝食や睡眠をとることで熱中症を防ぐことができる
- ・水分補給が大切！

- N.K 高校男子硬式テニス部

- ・睡眠不足はいけない
- ・十分寝る
- ・メカニズム
- ・サイクル
- ・ミネラル
- ・スポーツ貧血
- ・バレーボール
- ・ラグビー
- ・レバー
- ・ナトリウム

- K.M 高校男子テニス部

気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になりやすい。今の時期は暑さに慣れていないので熱中症になりやすい（ウォーキングやストレッチで暑さに慣れるといい）。のどが渇く前に水分補給をするといい。朝食は食べたほうがいい。十分寝る。朝食は食べたほうがいい。運動時に鉄分が失われてスポーツ貧血に。鉄分補給も。水分・塩分・鉄分（特に意識して摂取するといい）が重要。

- H.K 高校男子硬式テニス部

熱中症は気温が高くなくても湿度が高いとなりやすいので水分補給が必要！1日 2500ml 失われるので 2500ml を自分で取らなければならない。食事などで 1300ml おぎなえるので 1日 1200ml の水を飲む。朝食の摂取は、熱中症対策にもなる。鉄分が必要、ないと酸素と結合せず酸素不足になってしまう。熱中症になってしまった人がいたら陰にもっていき、安静にさせることがとても大事。感想としては、熱中症に対する知識がより深まった。

- R 中学女子バスケットボール部

足裏の衝撃によって鉄分が失われていることにびっくりしました。特にバスケットは走ることやジャンプが多いのでより鉄分が失われるので、鉄分のサプリやグミなどを意識的に摂取したいと思います。そしてバスケットは体育館でのスポーツなので、外よりも暑くなるから扇風機やボディシート、塩分チャージなどで暑さ対策をしていこうと思います。

- T.R 中学女子バスケットボール部

熱中症はただ体の中の水分が失われるだけでなく、鉄分などが失われることで起きるとはじめて知りました。特にバスケットでは鉄分が失われる「スポーツ貧血」が起きると分かりました。テストで運動をしていなかった分、暑さに順化できていないことを知り、普段から汗をかくことが大切なのだと思います。誰一人熱中症にならないように換気、水分補給などみんなで気をつけながら対策していきたいと思います。連携だいじ！

- A.K 野球部

ダカラ・プロとてもおいしかった。スポーツドリンク嫌いの僕でも飲めた。売ってほしい。

- H.A 中学女子バスケットボール部

熱中症になる原因は水分不足だけでなく、空調の不十分や朝食を食べていないこと、睡眠不足や鉄分不足も関係していることを学びました。特に、バスケットは室内競技なので定期的な換気が重要だと思います。また、シュート練習をする前に体操などアップからしっかりしようと思いました。

④ しっかり睡眠をとる

⑤できるだけ鉄分 (Fe) の多い食べ物を食べる (ex.レバー、マグロ、納豆)

• A.N 硬式野球部

‘鉄分’はヘモグロビン合成に必要な栄養素であるため、レバーや牛肉・大豆など鉄分を多く含む食べ物を摂ることを意識したいです。梅雨明けは特に暑さに慣れていないので、十分な睡眠や食事を心がけ、部員どうしで体調を確認しあうことを忘れないでください！野球をするうえで1番大切なことは元気だと思うので、夏に向けてマネージャーとして部員の体調変化にいち早く気づく存在でありたいです。

• S.Y 硬式野球部

今の季節は、暑さに慣れるということが一番熱中症対策として大切だと感じました。また、数日涼しい部屋で休むと、暑熱順化効果がゼロになるということを知り、テスト明けの今が特に危険であり、注意しておかなければならないと感じました。今日学んだことを部活で生かし、また、部員全員にも共有したいと思います！

• H.Y ダンス部

のどが渴いたと感じる前に水分補給をする。朝食もしっかりとる。貧血、倒れたときの対処法なども知れて良かったです！

• F.Y 演劇部

気温が高くなくても、湿度が高いと熱中症になる可能性
対策

- ・定期的な換気
- ・定期的な水分、塩分補給
- ・暑さになれる
- ・朝食を食べる
- ・しっかり睡眠時間をとる
- ・鉄分をとる (レバー、マグロ、牛肉の赤身、貝類、大豆、緑黄色野菜など)

感想

水分補給はもちろん、生活リズムを整えることも熱中症対策につながるのだな、と思った。

• O.R 演劇部

気温に関係なく、こまめな水分補給を。適度な運動をして暑熱順化。1日に身体から2500ml排出している。飲み物で1200mlほど摂取。衝撃によって鉄分を失うことがある。→スポーツ貧血。

自分の知らないうちに水分や鉄分を失っていることを知った。自主的に水分や鉄分をとることで熱中症を防ぐことができると分かった。

- N.Y バレーボール部

体育館は熱がこもりやすい。のど渴いたと感じる前にこまめに水分補給。熱中症になったら日陰に移動、首、脇を冷やす。

DAKARA PRO おいしかったです。今までの DAKARA より味が濃厚で、これ 1 本で満足です。部活がある日は毎日飲みたいです。

- G.S 硬式テニス部

みんなが思っているよりたくさん水を飲まなければならない。でも、一気に飲むんじゃなくて、のどが渴く前に少しずつ飲むようにしなければいけないことが分かった。特に、スポーツをしている人は、「スポーツ貧血」が起こりやすい。鉄分をとったほうが良い。DAKARA は味も良く、鉄分を摂取するのに適していることが分かった。

- N.W 硬式テニス部

- ・熱中症になって、死んでしまう人もいる。

できるだけならないためには？

→普段から暑さになれておく。

- ・のどが渴く前に水分補給をする。

- ・朝ご飯をちゃんと摂る。

- ・スポーツ貧血という言葉もある

→鉄分をとることも大事

ということが分かった。

- O.R 硬式テニス部

普段の生活態度が熱中症に関係しているので普段から気をつけようと思いました。

例) 朝食の摂取・睡眠不足・部屋の湿度・水分補給

また、鉄分がなくなると酸素不足になるので運動をしている人は特に鉄分の多く入った食べ物を食べると良いなと思いました。→スポーツ貧血

例) レバー・大豆・まぐろ・貝

- M.A 剣道部

〈気づいたこと〉

- ・気温が高くなくても湿度が高いと熱中症リスクが上がる

- ・30分に100mlの水分補給が理想、のどが渴く前に飲む

- ・足裏の衝撃などで「スポーツ貧血」になることもある(鉄分が低下)

〈感想〉

今回の講義でこまめな水分補給の重要性を再確認でき、湿度が高くなる体育館での部活動ではこまめな換気や塩分・水分補給を呼びかけるとともに互いの声掛けを意識して対策したいと思いました。ありがとうございました。

• I.S 剣道部

水分、塩分だけでなく、鉄分の摂取も重要だということ。気温だけでなく湿度も熱中症に関わっているということを知れた。予防法だけでなく、対処法もしっかりと覚えてこれからの夏の部活を乗り越えていきたい。

• M.K ダンス部

気温が低くても湿度が高いと熱中症になることがある。水分・塩分だけでなく鉄分もとることが大切！！

みんなが熱中症にならないように、水分をたくさんこまめにとるようにしてほしいです！！！！

• A.S バレーボール部

・気温が高くなくても、湿度が高かったら熱中症になる！！

→体外に汗を分泌しにくくなる。体温調節が難しい。

・体育館は空調が悪い。換気をしよう。

・1日に排出される水 2500ml=1600ml（尿・便）+700ml（呼吸・皮膚）

DAKARA PRO おいしかったです。

• Y.S 中学男子バスケットボール部

熱中症は怖いことが分かった。熱中症で死ぬ人、運ばれる人が思ったよりも多かったから、気をつける。PRO が売られていない理由も分かってよかった。

• S.Y 中学男子バスケットボール部

気温が高くなっていなくても、湿度が高ければ、熱中症は起こる。毎日鉄分とスポドリ、グリーンダカラを飲む。

分かりやすい説明と、質疑応答をありがとうございました。

• I.H バスケットボール部

スポーツをしているため、熱中症対策は必要だと思います。水をいっぱい飲んで、おいしいご飯を食べたいです。

- H.S バスケットボール部
部活動などでいつものどが渴いてから水分補給をしていたので、これからはこまめにとり、他の部員にも声をかけようと思います。
- S.S バスケットボール部
熱中症に対する考えが少し甘かったと思い、辛いと思う前にこまめに水分補給をしようと思った。また、スポーツをしているので、貧血には十分気をつけようと思った。
- T.N ソフトテニス部
熱中症対策は大切!!
熱中症対策方法
→暑さに体を慣らすこと・飲み物を飲むこと・朝食をとる・鉄分の摂取・十分な睡眠時間など
熱中症に関する知識を持って対策などをすることが大切だと思いました。
- T.U ソフトテニス部
水を適度に飲む。体調が悪くなったら、すぐに報告。室内→換気。
暑さに慣れる→ウォーキングなどやる。湯船に浸かる。※エアコンガンガンの部屋にいない
鉄分を食べる…レバー、牛肉の赤身、まぐろ、貝類、大豆、緑黄色野菜
1. 正しい知識 2. 早めの対処 3. 声を掛け合う
上に書いたものを気を付けたい。特にのどが渴く前に水を飲むことを心掛けたい。あと、鉄分を食べたいと思った。
- Y.M ソフトテニス部
数日休むと暑さに体が慣れなくて、熱中症になりやすい
お風呂、サウナ、サイクリングなどをすると暑熱順化効果ができる
鉄分がないと酸素不足を起こしてしまう
倒れた人がいたら→日陰、涼しい場所に連れていく→首・わきの下・足の付け根などを冷やす→近くの大人に言う
朝起きたら水を飲む
とても簡潔で分かりやすかったです。熱中症になって死亡する事例もあり、熱中症にはとても気を付けた方がいいなと思いました。
- H.Y ソフトテニス部
これからもっと部活が本格的になってくるので、スポーツ飲料などを摂取していこう

と思いました。新体操やバスケなどのスポーツを小学校の体育でした時に、気持ち悪くなったり、めまいがしたりしたので、何でこうなったのかなぁと思っていたのですが、今回の講演で原因が分かりました。

- Y.Y 合唱部

熱中症でも死亡することがあるから、普段から水分をこまめにとったり、暑さに体を慣らしたり、朝ご飯を食べたり、鉄分をとることが大切だと思いました。

- S.K バスケットボール部

熱中症で死亡事例があるのは知っていたけど、湿度が高いだけでもなるのは知らなかったの、気を付けようと思う。

スポーツ貧血を初めて知ったので、食べ物などに気をつけようと思う。特にバスケはたくさんするスポーツなので、周りにも気を配りたい。

- A.R ソフトテニス部

のどが渇いてから飲むのではなく、こまめに水分を取る。

1日に体から出ていく水分量は2500ml出ていっているのでペットボトルは1日3本が望ましい。Green DA・KA・RAがオススメ！

また、朝ご飯を抜いたり、夜更かしをしたりすると、熱中症になるリスクが高まるので注意が必要。

スポーツ貧血にも注意！

効果がある食べ物（まぐろ・牛肉・野菜・レバー）をこまめにとろう！

- N.A バスケットボール部

熱中症は皮ふから水が750mlが出るのだと思いました。熱中症で死んでしまうこともあるのだと思いました。食事からも水分を取ることができることを知りました。

- A.K 野球部

気温が低くても湿度が高ければ熱中症の恐れがあるということ。

- M.A 野球部

湿度が高かったら気温が高くなくても熱中症になることがある。

1日に2500mlも体から水分が出ていっている。

水分と塩分と鉄分をとる。

- K.M ソフトテニス部

私はこの話を聞き、やはり水分補給はとても大切だなと感じました。部活中は、外が暑く自然と体温が上昇しやすいと思うので、スポーツドリンクなど、「こまめに」水分・塩分をとることが必要不可欠だと思います。また、熱中症対策としては「水分補給」という代表的なものしか知らなかったけれど、「鉄分」も熱中症に関係していると知り、これからは、鉄分が含まれる大豆などの食べ物を、意識をして食べていきたいと思いました。

- N.S ソフトテニス部

よく、スポーツドリンクの広告やラベルに「鉄分やナトリウムが入っています」というのがあって、なんで鉄分やナトリウムが必要なのかあまりよく分からなかったけど、今日の講義を聞いて、鉄分やナトリウムがとても大切だということが分かったので、鉄分やナトリウムの入った飲み物や食べ物を積極的に食べようと思いました。とても分かりやすかったです。

- I.M 硬式テニス部

熱中症による搬送数が増えてきている。高齢者による熱中症が増えている。

気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になってしまう。

朝食を抜くと昼食時まで脱水症状が続いてしまう。

スポーツ貧血という言葉もある。のどが渇く前に水分補給をする。

- K.A 女子硬式テニス部

数日休んでしまうと暑熱順化効果が「ゼロ」になってしまうと聞いて、土、日曜日でもこまめな運動が必要だと思った。一日で私は1Lも飲まない日があるので、今年はしっかり水分を取ろうと反省しました。

スポーツ貧血に心当たりがあったので、自分の体をもう少し気にしようと改めて思いました。(鉄分の入っているジュースを飲んでます！)

朝に水を一口も飲まず、家をよく出るので習慣づけようと思います。

- O.N 女子硬式テニス部

ヒトの体から1日に2.5Lも出ているのがおどろいた。私は一日に1.0Lぐらいしか飲んでいないのもっと飲もうと思いました。

熱中症でも死ぬリスクがあるんだなと思いました。

のどが渇く前に水分補給をこまめにすることが大切！

水分と鉄分と塩分をとる。ナトリウムは、スポーツドリンクを飲む。

- G.K 硬式テニス部

こまめに水分補給を行う。暑さに備えた体作り。気づかないうちに水分は出ていく。鉄分→酸素不足になる。声掛けをして熱中症を防いだり、朝食をしっかり食べることを意識していきたいと思いました。

- T.M 女子バレーボール部
体育館でも空調や換気の不十分で熱中症になる。
- M.H 女子硬式テニス部
熱中症は気温だけでなく湿度も関係しているの、気温が高くないからといって、油断してはいけないなと思いました。熱中症で死亡してしまう人もいますので、気を付けたいと思います。1日に約2500mlの水分が出ていっていることにおどろきました。たくさんお茶を飲もうと思っていました。鉄分をたくさん取った方が良いと知ったので、大豆などは毎日食べているので、続けていこうと思います。
友達が熱中症になった対処法：まず寝かして冷却する。大人の人を呼ぶ。
スポーツドリンクも頑張ってみようと思います。
- A.M バスケットボール部
暑さに体を慣らしても、数日休むと全部0になるらしい。一日水分を1200ml飲む
正しい知識、早めの対処、声を掛け合う
- O.Y 女子バスケットボール部
私たちの年齢でも8000人運ばれていると聞いてしっかり水分補給をとろうと思えました。「暑熱順化」に取り組もうと思いました！鉄分は、毎朝納豆を食べているので大丈夫だと思います。朝起きたら水など、気が付いた時に水を飲むことを心掛けたいと思います。部活中にいつもお茶を飲んでいるのですが、スポーツドリンクも飲んでみようと思います。
- T.K バスケットボール部
自分たちの年齢も約8000人運ばれているので気をつけたい。スポーツ貧血のリスクが恐らく1番なりやすいと思う
- Y.R バスケットボール部
熱中症には鉄分は大切なこと。鉄分の多い食べ物があることが分かった。これから積極的に摂取したいと思いました。
- K.Y バレーボール部

熱中症は水分、塩分だけじゃなく、鉄分もとても大切。足の裏からも鉄分は出ていく。熱に体を慣らすのが大切。

- I.A 女子硬式テニス部

部活や体育祭の練習など身近な所でも重度な熱中症になる。

暑熱順化が大事。朝食とる。鉄分や睡眠時間を確保することが大事。

大切なこと 1. 正しい知識 2. 早めの対処 3. 声を掛け合う

- M.Y 女子硬式テニス部

今まで気温が高い時にのみ熱中症になると思っていたけれど、湿度が高い時も熱中症になりやすいと知り、驚きました。また、朝食の大切さも分かりました。

- Y.H 女子硬式テニス部

熱中症を防ぎきることはできないかもしれないけど、水分や鉄分を程良く摂取することが大切だと分かりました。もし、自分や周りの人が熱中症になったとしても早く正しく対応して、症状が重くならないようにしようと思いました。

自分のことは自分でしか守れないので規則正しく生活するようにしたいです。

- O.A 女子硬式テニス部

真夏だけではなく、5月くらいからでも熱中症になってしまうことに驚きました

睡眠を長くとったり、朝食を毎朝食べるなど、生活リズムを整えるだけでだいぶ熱中症対策になるので、“生活リズム”が重要だと思いました。

運動をするときは水分をとるだけじゃなくて、塩分(ナトリウム)も一緒にとろうと思いました。

- M.C 硬式テニス部

とても分かりやすかったです。気温は高くなくても熱中症になってしまうことにびっくりしました。水分をこまめにとることを心掛けたいです。

鉄分と関係があることも驚きました。

- M.R 硬式テニス部

これから夏になっていって外で活動する機会が増えるので聞けて良かったです。熱中症対策をちゃんとしていこうと思います。

- J.E 硬式テニス部

これからもっと暑くなっていくと思うので、熱中症対策をちゃんとしていきたいと思

います。熱中症になってからだ遅いので早めの対処をしたいと思います。

- H.I 科学部
気温の他に湿度も関係している。暑熱順化が大切。鉄分不足→酸素を運べず体温調節できなくなる。水分、塩分だけでなく鉄分も取らないといけない。
- M.Y 鉄道研究部
スポーツ貧血があるなんて知りませんでした！睡眠も関与しているんですね。合宿に使える！
- N.Y 放送部
知らないことも多く、自分は貧血気味なので興味深かった
鉄分の多い食べ物：レバー、まぐろ、赤身肉、貝、大豆、緑黄色野菜
- A.S 科学部
鉄分をとるためにも朝食をとることが大事！サントリーは色んな企業努力をしている！科学部は、畑仕事で外出することもあるので、気を付けたいと思います！
- K.K 中学バスケットボール部
屋外より室内（体育館）の方が暑い。不感蒸泄…気づかないうちに水分は失われる。足の衝撃によって鉄分は失われる。熱中症になったときは、首・脇・足の付け根を冷却しよう。貧血になったら、足を上に上げて仰向けで寝る。
- K.H バスケットボール部
1200 ml飲み物を飲まないといけない。スポーツ貧血に気を付けようと思った。
- Y.K 囲碁将棋部
気温だけではなく湿度も熱中症の原因らしい。室内で活動していても危険性は否めないため、気を付けたい。発汗によって体内の水分・ミネラルが失われることで熱中症になるため、水分摂取を呼びかけたい。
- M.H 男子硬式テニス部
熱中症の原因は気温の上昇だけではなく、水分・塩分の摂取をはじめ、睡眠・朝食（鉄分）なども大切だということを学んだ。今年は部員同士で気にし合って、熱中症を予防していきたい。

- F.Y 中学男子バスケ部

10万人/年、熱中症が原因で救急搬送されている。暑さや熱に備える体作りをすることが大切(暑熱順化)。30分に100ml水分を摂取するのが理想。バスケなどの良くジャンプしたり、体をぶつけ合うスポーツは鉄分が減少する
- K.S バasketボール部

気温が高くなくても、湿度が高いと熱中症になる。朝食をとらないと、熱中症のリスクが高まる。

大切なポイント 1. 正しい知識 2. 早めの対処 3. 声を掛け合う
- O.Y サッカー部

自分は、水分と塩分だけだと思っていたけど、鉄分も必要なんだと分かった。部活代表として来て他のメンバーに伝えたいと思った。のどが渇いてなくても飲むことを意識しようと思った。
- Y.K 男子硬式テニス部

熱中症の原因は主に気温や湿度、体温などだけれど、熱中症を引き起こしやすくなるものについては様々なものがあると分かった。
- I.A 女子硬式テニス部

熱中症にならないように頑張ります。
- K.K 水泳部

屋外で毎日運動しているので、暑熱順化はできていると思う。大体知っているものばかりだったのであまり発見性はなかったが、更に自分の「正しい知識」は増えたと思うし、これから夏に向けて準備していこうと思う。
- M.R 女子バスケ部

とても興味深かったです！スポーツ貧血とかも初めて知って、自分にもなることがあるかなーって思ったので、気をつけようと思いました
- W.K 水泳部

今回の講習では、こまめな水分補給も必要だけど、鉄分の摂取や、睡眠時間を確保、朝食をしっかり食べるなどの日常的に対策をするのが必要だということがわかりました。
- I.S 剣道部

水分、塩分だけでなく、鉄分の摂取も重要だということや、気温だけでなく湿度も熱中症にかかわっていることを知れた。予防法だけでなく、対処法もしっかりと覚えてこれからの夏の部活を乗り越えていきたい。

- H.T 鉄道研究部

熱中症対策としてできること。①一日に水は少なくとも 1.2ℓ飲む(ペットボトルの麦茶 2 本分)②のどが渴く前からこまめに水をのむ。③毎日朝食をとる。④しっかり睡眠をとる⑤できるだけ鉄分の多い食べ物を食べる(ex.レバー、マグロ、納豆) DAKARA PRO をひばりで販売されて欲しいです。とても美味しかったです。

- N.A 鉄道研究部

今日は、熱中症になりやすい条件やそれに対する具合的な対策についてしれました。今日学んだことについて、家などでも役立ててみようと思います。改めて、本日は講義をしていただき、有り難うございました。

- M.A 吹奏楽部

暑さに体を慣らすことで熱中症になりにくいということを今回初めて知りました。熱中症を防ぐ方法をたくさん知れてよかったです