

## 熱中症予防講習会



5月20日(木)本校学校薬剤師の杉山純子先生を講師に部活動代表者約50名が熱中症予防講習会に参加しました。以下は生徒の感想です。



熱中症は日頃よく聞く言葉ですが、改めてこまめに水分補給することや塩分、糖分を取ると良い事、鼠径部を冷やすと良い事など予防が大切だと感じました。また、なってしまった場合は速やかな対応を心がける事など自分だけでなく周りの人たちに気を配って生活することも大事だと再確認しました。そして、これからどんどん暑くなっていくので今日の講座で学んだことを生かし健康第一の生活で元気に過ごしたいです。

(2-5 杉浦・保健委員)

首や脇を冷やすことは知っていましたが、ふとももの付け根あたりを冷やすと良いということは初めて知りました。屋内の部活だからといって油断せず気をつけていきたいです。

(2-3 中西・卓球)

水泳部はずっと水の中なので水分補給不足になってしまうのでしっかり部員同士呼びかけていきたいと思います。

(2-3 伊藤・水泳)

今日は熱中症予防講座に参加して熱中症の怖さを改めて学びました。特に1年生は熱中症になりやすいと分かったのでサポートできるようにもっと詳しく調べておきたいです。

(1-5 鈴木・テニス)

今年の夏も暑そうなので1年生にまで目が届くように5カ条に気をつけて部活をやりたい。

(2-4 藤村・テニス)

