

# 熱中症予防教室の実施

○6月3日(月)に、二戸市健康福祉部国保予防課の管理栄養士 澤口真凜氏を講師としてお招きし、各部活動の部長、保健委員等を対象とした熱中症予防教室を実施しました。

○お話では、「熱中症に対する基礎知識」「熱中症予防としての水分補給の在り方や食事のとり方」「熱中症が疑われるときの対処の仕方」等について丁寧に分かりやすく説明いただきました。

## □参加生徒の振り返りから (抜粋)

○暑い場所に長時間いると体内に熱がこもって熱中症になりやすくなることを知りました。

○水分補給はゆっくりと、のどが渇く前に水分を取るなどの対策がわかりました。

○熱中症が疑われるときは、涼しい場所へ移動、体を冷やし体温を下げる、塩分や水分補給が大事、体に症状が出たら運動をやめ、十分な休養が必要であることがわかりました。

○熱中症はめまいや頭痛、意識障害など多くの症状が発生することを知り驚きました。

○熱中症にも3つの段階があり、重症化してしまうと命に関わることを知りました。

