

# 熱中症予防教室の実施

○6月1日(木)に、二戸市総合福祉センター国保予防課の梶谷葉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。

○参加した生徒達は、熱中症を予防するために、これからの生活で実践すべきことについて、たくさん学ぶことができました。



## □参加生徒の感想から (抜粋)

○学んだことをいかして、熱中症や脱水症状にならないように気を付けていきたいです。

○熱中症の怖さが分かったので、たくさん対策をしていきたいと思いました。

○日々の生活や食事の栄養バランスを整えて今後も熱中症に気を付けて生活したいです。

○運動する前に水分補給することを意識したいです。