

熱中症予防へ注意点学ぶ 八学光星で講座



八戸市の八戸学院光星高校は16日、同校で熱中症対策講座を開いた。普通科スポーツ科学コースの生徒たちが予防法や注意点について学び、効果的な対処法を確認した。

講座には、1～3年生170人が参加。大塚製薬東北支店青森出張所営業課の中島義文課長補佐が講演した。中島氏は湿度や下痢などの脱水状態、慣れない運動など熱中症を起こしやすいとする環境について解説。水分や塩分補給に加えて体

熱中症予防に関する講演を聞く八戸学院光星高校の生徒

内部の温度「深部体温」の重要性を強調し、作業前に深部体温を下げる「ブレイキング」を推奨した。

聴講したサッカー部の3年下田連翔さんは「夏の暑さは毎年厳しく、練習や遠征先で熱中症になったことがある。講座で知った深部体温に意識し、気を付けた」と話した。

このほか、講座に合わせて同校で実施した熱中症対策標語コンテストの優秀作品発表もあった。

(下館悠々)

結果は次の通り。

▽最優秀賞 「無理しないこまめなレスト マストだぞ！」(1年青山海斗)▽優秀賞 「のど乾く、その前一杯 命を繋(つなぐ)」(2年松山由芽)▽学校長賞 「暑い夏 塩分 水分 十分に」(2年上野凜)▽大塚製薬賞 「水分補給 中でも外でも 早めの予防 倒れる前に意識づけ」(3年高橋史江)