

熱中症対策について学ぶ生徒



効果的な熱中症対策は？ 光星高 勉強会

八戸

八戸学院光星高（中村良寛校長）の普通科スポーツ科学コースの生徒を対象とした熱中症勉強会が2日、同校で開かれ、日常生活や運動時に注意すべきポイントについて1、2年生約100人が理解を深めた。

熱中症について考える機会を設けようと、数年前から毎年実施。大塚製薬東北支店青森出張所（青森市）の中島義文さんが講師を務めた。

勉強会で中島さんは「バランスの良い食事やこまめな水分補給、普段の体調管理で熱中症は防げる」と指摘。部活動や運動の前に、あらかじめ体温を下げておくクーリングを勧めたほか「新入生は慣れない練習で体調を崩しやすい」として注意を促した。校内から募集した熱中症対策標語コンテストの表彰式も行われ、入賞した4人に賞状と同社製品が贈られた。

柔道部の1年山本来夢さんは「塩分の取り過ぎはかえって良くないと分かった。練習中も水分を切らさないようにしたい」と自戒。「マイボトル 家族の分も 詰める朝」の標語で最優秀賞に選ばれた2年佐藤大雅さんは「普段の行動を作品にしてみた。これからも自分や家族の健康を守りたい」と笑顔を見せた。

（井上周平）