

熱中症 どう予防 八学光星高で講座



熱中症に関する講演を聞く八学光星の生徒たち

八戸市の八戸学院光星高校は2日、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を講師に招き、熱中症対策講座を開いた。普通科スポーツ科学コース1、2年生約100人が、熱中症の症状や予防のため必要なことを学び、高温下でも競技でパフォーマンスを上げるための対処法を確認した。

熱中症について中島課長補佐は、メカニズムや引き起こしやすい環境をよく知って対応すれば防ぐことができる」と強調。作業前に深部体温を下げる「プレクーリング」の実施や、朝食をしっかりと食べることの重要性を説明した。

切さを説明した。講演後、柔道部の1年・山本来夢さんは「柔道着は厚く、会場も暑いので、小まめに水分をしっかりと取って、熱中症にならないよう気をつけたい」と話した。講座に合わせて同校で実施された熱中症対策標語コンテストの優秀作品発表も行われ、最優秀賞にはレスリング部の2年・佐藤大雅さんの「マイボトル 家族の分も 詰める朝」が選ばれた。佐藤さんは取材に「弟のボトルにお茶を入れる朝の日常を表現した。受賞できると思わなかった。講演では、塩分取り過ぎにも注意が必要と分かった」と語った。

（岡田圭逸）
標語コンテストのこのほかの受賞者は次の通り。
▽優秀賞・「サボリじゃない ヤバイの前に、すぐ休憩」（1年・久慈夢来）▽学校長賞「水分補給 守る命と家族の笑顔」（2年・長谷川蓮）▽大塚製薬賞「暑い日は 気づく心が 家族愛」（2年・佐藤璃介）