

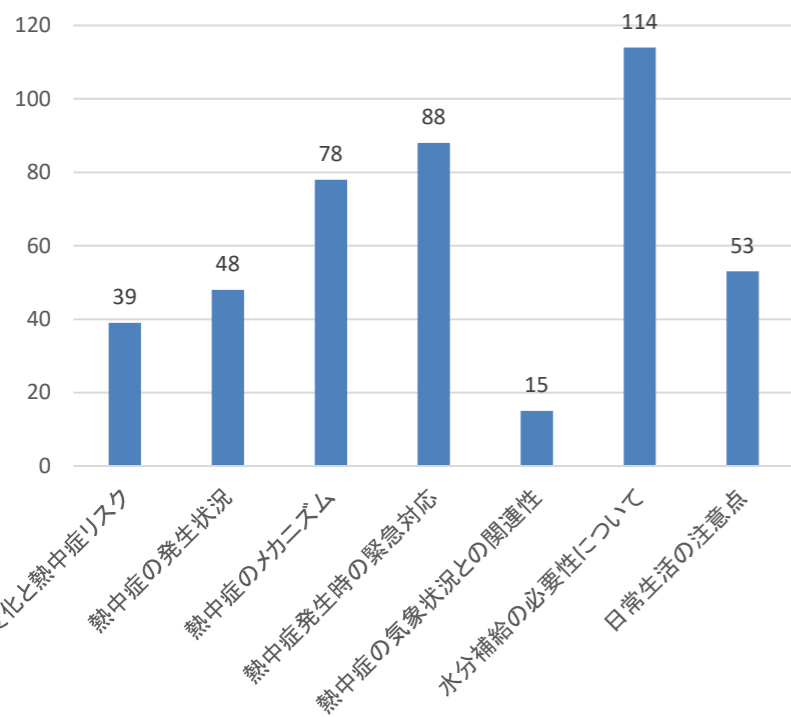
【熱中症予防講義に関するアンケート調査結果】

アンケート回答者内訳 (アンケート回答数：223人/31団体231人受講, 未回答8名)

- 1回生部員 (選手) 160名
- 1回生マネージャー 19名
- 2回生以上部員 (主将・副主将除く) 9名
- 2回生以上マネージャー 10名
- 主将・副主将 25名



講義内容で興味深かった内容 (複数回答可)



《具体的な意見など(自由記述)》

初めて知ることばかりでした。自分に限らず部員の方が熱中症になった時に対応できるようにしておきたいです。

普段から涼しい場所にいるのではなく、暑い外に出て暑さになれることも大事なのだとわかったので気をつけていきたい。

朝食の不足だけで熱中症になる可能性があるということに驚きました。また、暑熱順化という考え方を初めて知り、今年は熱中症にならなくて済みそうです！

また、自分が熱中症になることの他にも仲間たちのために、熱中症になった時自分が何をすることができるのか、何をすべきなのか知ることができてよかったです。

一度熱中症になった人は熱中症になりやすいと聞き、気をつけなければならないと思った。

熱中症は脳に影響するとはこういうことかと思った。

ブレクーリングについて初めて知り、話がよく分かった。これから暑くなるので、熱中症対策として実践したいと思いました。

2100年ごろには気温が40度を超えているところがほとんどだったことに驚愕した。

2100年の大阪の最高気温が43℃にもなるということを知って地球温暖化に興味が出た。熱中症と深く関わるものなので勉強しようと思った。

2100年の予想気温について、私は愛知出身だけど愛知の気温が沖縄より高くなっていて驚いた。

アイスラリーが効果的だと初めて知りました。

水分摂取の大切さが身に染みて分かりました。水だけをとるのはいけないということに驚きました。

しっかり定期的に塩分・水分補給をするように心がけようと思った。メカニズムを学べて理解に繋がられてよかった。

ただ水分だけを摂取するだけでは熱中症になる危険性を防げないということが興味深かった。

喉が渇いてなくても水分補給をすることを意識したいと思った。

熱中症のレベルを、水分補給をさせて判断するなど具体的な対応方法を理解することができました。

体温と深部体温は違うということが興味深かった。

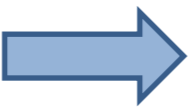
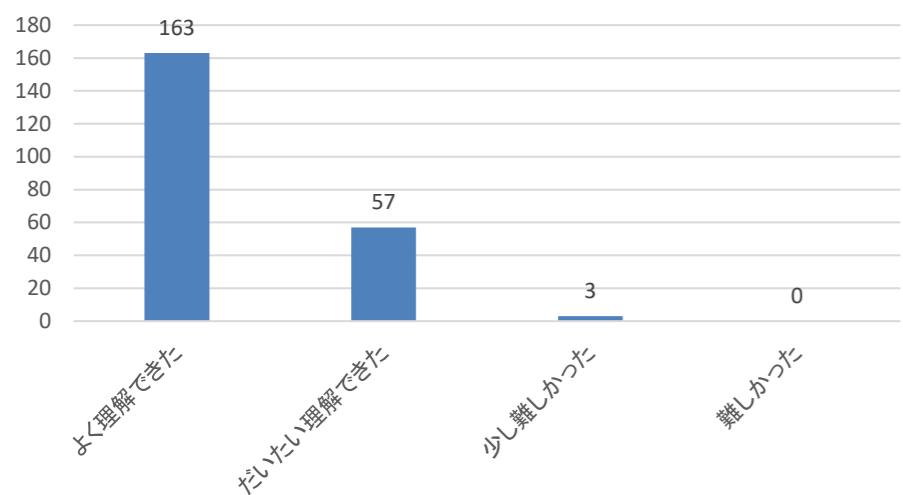
自分では大丈夫だろうと、おもっているうちに重症化してしまうということを知り、こまめに水分補給をすることの大切がよく分かりました。

水分補給だけで電解質を補給しなかった場合、体の電解質の濃度が薄まり、最終的には自発的脱水を起こし結局は正しい水分補給になっていないということがよく理解できた。

熱中症は、誰にでも起きる可能性があることなので、メカニズムを改めて教えていただいたので、対策に役立てたいと思いました。

上回生として、緊急時には冷静に判断し、指示する必要があると思うので、緊急対応について教えていただき有難かったです。

講義内容の理解度



《特に分かりやすかった点、改めて気付いた点、又は分かりづらかった点などあれば記入してください。》

熱中症にもいろいろな度合いがあり、症状の重さを細かく分けて、それぞれどういった対応をしたらよいかを話されていたところが分かりやすかった。

水分はただとるだけでなく、電解質が必要ということがよくわかった。

アイスラリーについて初めて知りました。

ブレクーリングについてもう少し詳しく知りたいと思った。

手のひらを冷やすといった例が聞けてよかった。

イラストや図が多く、とても分かりやすかったです。

熱中症のレベルによつての対応の方法をよく理解できました。

熱中症になった時の緊急の対応がその後の後遺症の重さに直結するということの説明が分かりやすかったです。

熱中症が起きる状況、気象状況を学んだ上で、必要な対策、対応を知ることができたので、理解しやすく、分かりやすいと感じました。

熱中症のメカニズムと対策の解説と図が分かりやすく、しっかりと理解できた。

水分補給の大切さを改めて知りました。

全然自分の体に適した水分量を摂取できていなかった。

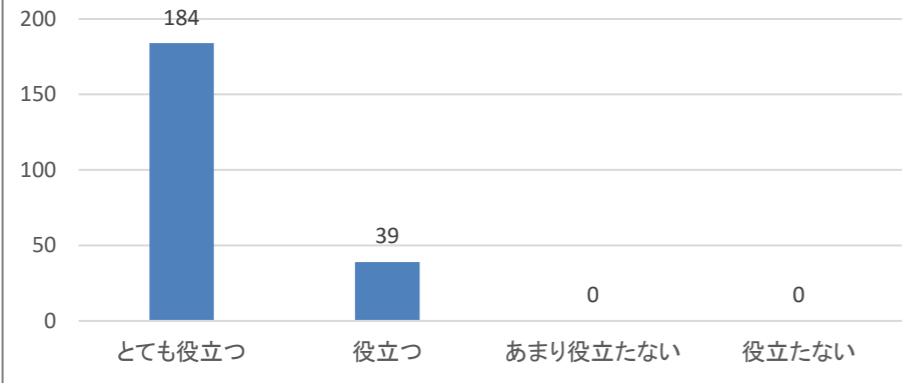
水分補給以外にも対策はたくさんあることが分かった。

脳をゆで卵に例えたのが分かりやすく、熱中症が重度になるとそんなことになってしまうことを知り、ゾッとしました。

熱中症にならないために、商品を紹介して下さったり、資料が分かりやすく勉強になりました。

熱中症が起りやすい環境を改善するにはどうしたら良いのか気になった。

本日の講義内容は
今後の熱中症対策に役立ちそうです
か？



《本日の熱中症予防講義で、お気づきになった点や改善してほしい点などあれば記入してください。》

スライドの資料を印刷して欲しかったです。(多数意見)

非常に大切で、重要な学びだと思ったので、体育会だけでなく他の学生にも聞く機会があっても良いと感じました。貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。