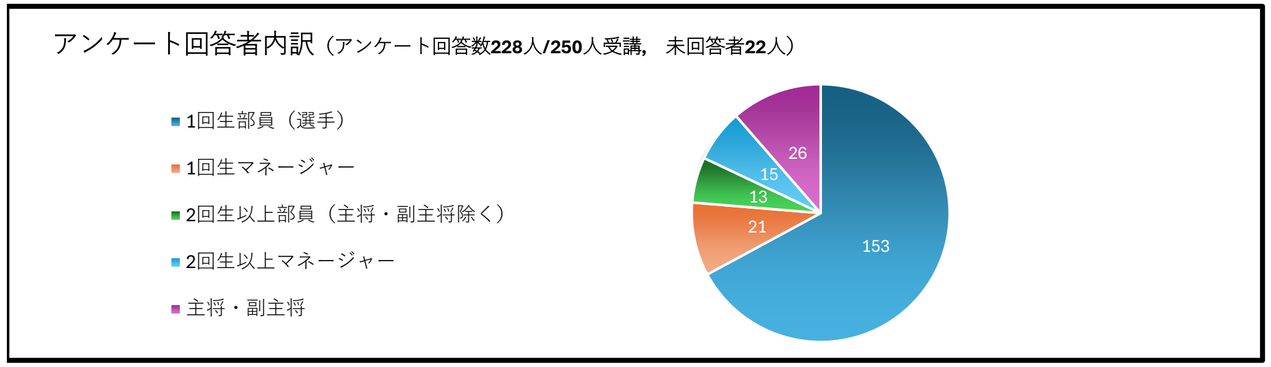
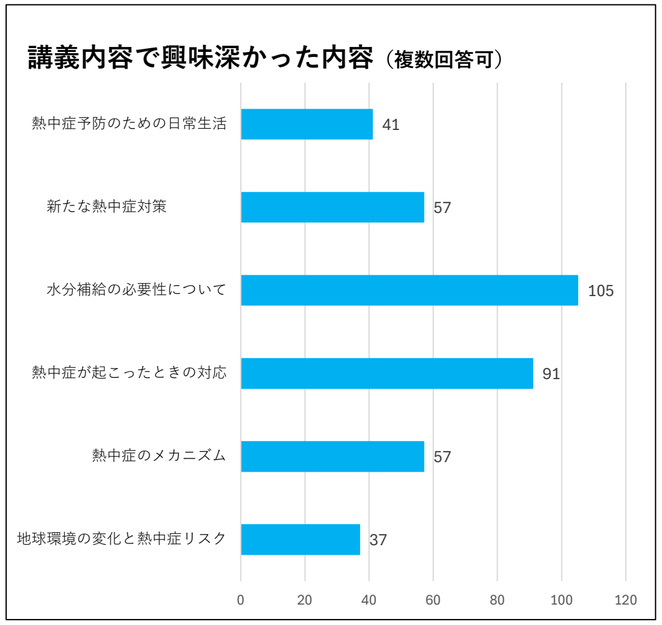
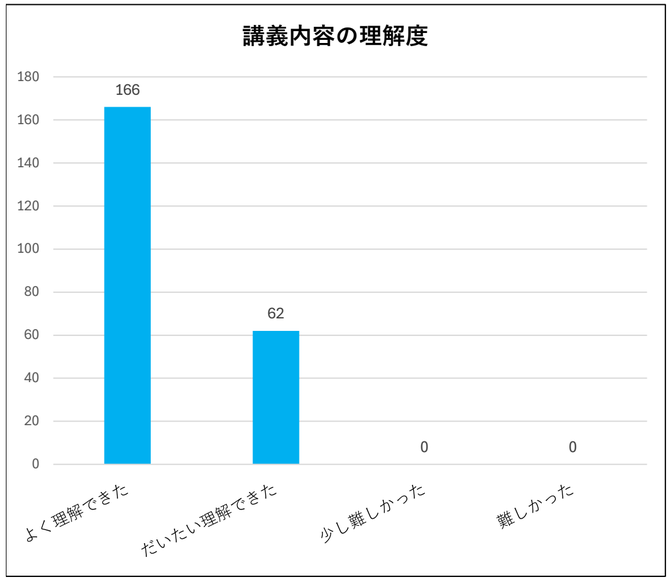
【熱中症予防講義に関してのアンケート調査結果】







＜特に分かりやすかった点、改めて気付いた点＞

熱中症についてよく理解できました。
おしっこの色で自分の状態がわかるということを初めて知って簡単にチェックできると思った。
いざという時に対応できるように正しい知識を身につけておくことが大切だと再確認した。これからの季節は合宿なども増えるので熱中症には十分気をつけたい。
アイススラリーというものがあることは知らなかったので新しい発見になりました！
ポカリの商品を飲んでみたくなった
熱中症の危険さがわかりました。
熱中症になった人にどういった対処をすればよいのかがよくわかった。
脳が熱を感じていることが分かった。
熱中症の例を卵を用いて説明したところはすごく簡単に恐ろしさが伝わりました。
身体の大きな血管が通っている箇所を重点的に氷などで冷やすことの大切さを改めて理解することができたと思います！
講義も大切だと感じるが、体育館にエアコンを早急につけていただきたい。
水分量や色、状態など、図での説明がたくさんあってとてもわかりやすかったです。
熱中症かもしれないと思ったら速やかに救急車を呼ぶ必要があるということを学んだ。
救急車を呼ぶかどうかの判断方法が分かった。
水分補給は、水やお茶だけじゃ足りないことを知り、塩分チャージを食べながら部活をしのようと思いました。
水分だけを摂りすぎても、体がもっと代謝するように働いてしまうことを初めて知り、とても良かったです。
水だけでなく糖分や塩分もとることが大切なことを改めて学び、自分は今水しか飲めていないのでスポーツドリンクを飲もうと思いました。
予防の仕方が分かりやすかったです。
実践的でよかった
オレンジジュースが良いことを初めて知りました。
普段の生活から対策できることがあると知った
水泳は汗をかいているのが分かりづらい分、こまめな水分補給が大切であると思いました。
なぜ水分をとることが大切なのか、熱中症にならないために今から自分ができることなど知ることができました。
水分だけでなく、塩分糖分も一緒に補給しなければいけないことがわかった。
オレンジジュースなどのジュースが効果的だということを初めて知りました。
水分補給時に水分のみを飲んでいても体液の量が回復しないということがよくわかった。
電解質を含む水分補給の重要性について理解出来た。
熱中症の予防方法だけではなく、どういう流れで熱中症になってしまうかも教えて頂けたのでわかりやすかった。
水分補給をこまめにしようと思いました。
段階ごとの症状を改めて知れてよかったです。
熱中症の症状の段階に合わせた対処が必要なことがわかりました。
オレンジジュースが驚きでした
水分を取るとしても、塩分が入ってるものを取らなければいけないと思った
熱中症は予防することもできるしもし身近な人がなった時にできることもあることがわかった。
塩分だけでなく糖分も必要な点が気付きました。
運動中は水だけでなく電解質が必要だということが印象的でした。知らなかったのでこれからの部活動で意識しようと思いました。
熱中症の危険がある体内の水分の状況などを詳しく知ることができた。
脱水した時に電解質のない水分ばかりとっていると、体の働きによって水分量が回復しなくなるので塩分の入ったもの(吸収を早める働きのある糖を含んだもの)を飲むことが大切だという点が分かりやすかった。
脱水症状の際で水だけでなく、塩分などを補給しないとより病状を促進してしまうことは初めて知って、そのような場面で気をつけたいと思います。
熱中症のかかり方が分かった
水分補給の話が最も役立った。