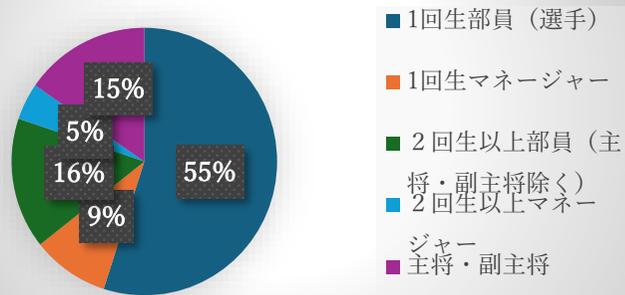
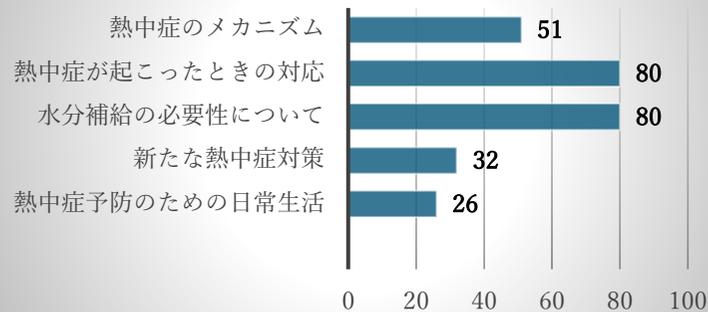


▶ 熱中症予防講義に関するアンケート結果

アンケート回答者内訳（アンケート回答者数
202人）237人受講、未回答者35人



講義内容で興味深かった内容（複数回答可）



講義の内容が今後の熱中症対策に役立つかについて



熱中症予防講義 感想

- ・熱中症のレベルでどういう症状が起こるのかを詳しくわかりました。
- ・喉が渴く前に水分補給する。
- ・喉が渴いたかなと感じた時はすでに2%の水分が失っているのだと知り、のどが渴いてなくても水分補給をしようと思いました。
- ・糖分補給する意味、アイスラリーの重要性について考えることができた。
- ・熱中症対策として数値があるため、その日の運動量の指標にできるのではないかと考えた。
- ・スライドが見やすく良かったです。ありがとうございました。
- ・ただ水分を摂るだけでなく、塩分糖分を同時に摂取することの重要性に気付きました。
- ・各競技どれくらいの水分が失われて、どれくらい摂取すべきなのかがとてもわかりやすかった
- ・図表がいいです。すべてわかりやすかった。
- ・どのような対策をしたらいいのか作り方などが深く教えてもらったので今後活かせそうだなとおもった。
- ・熱中症の仕組みと電解質の大切さについてよく理解出来た。
- ・これから大会に向けて、練習時間がのびたり、体育館なのでとても暑く、気をつけないといけないので、とても勉強になりました。この講義を通して、次の部活動から役立てたいと思います。貴重な講義をありがとうございました。
- ・水分補給は水だけでなく、ミネラルを含んだスポーツドリンクなどがいいという理由をしっかりと理解できた。
- ・ポカリのシャーベットを食べたことがあるのでとても重要なんだなと気付いた表などをもとに説明をさせていただきとてもわかりやすかったです。
- ・チーム全体でちゅういすべきだと感じた。
- ・ペットボトルをキャップのついた状態で渡すことで重症度を判断するということが分かりやすかった。
- ・アイスラリーという概念を初めて知ることができた。
- ・塩分と同時に糖分を摂るとわかってよかったです。
- ・熱中症の症状のしくみをしれた。
- ・熱中症の重度を確かめる際にはまずは応答が可能かどうか、可能であれば飲み物を渡して蓋が開けれるのかをチェックする、といった対応法が分かりやすかった。
- ・こまめな水分補給を大切にしようと思いました。
- ・地球温暖化で暑くなっているので予防法を知れてよかったです。