熱中症講演会

令和３年５月３１日に生徒保健委員会２年次による熱中症講演会を実施しました。３年次に１５分間、１・２年次に１５分間、熱中症になるメカニズムや、予防策、保健委員会での取り組み等を発表しました。

６月１日からは、「集団演技のまとめ」に向けた練習が開始されるため、水分・塩分補給は特にしっかりすること、睡眠や栄養をしっかり摂ることなどを中心に保健委員会から生徒への発信ができたと思います。

熱中症についての発表を通して、私たち発表者側もたくさんの知識を、より深く学ぶことができました。

発表の準備期間は短かったですが、何度も練習をこなし、みんなが聞きやすく、分かりやすいように発表者で身振り手振りや会話口調を考え、工夫しました。

本番では、緊張しましたが、みんなが真剣に聞いてくれ、「集団演技のまとめ」の練習中にも発表内容を生かしてくれたので、保健委員として、発表できてよかったです。

発表者より

私は、今回の講演会を通して改めて熱中症の恐ろしさを知りました。

この講演会を聞くまでは、熱中症の危険性を完全に理解できておらず、水分補給だけでは熱中症を防げないという事実を知り、保健委員長として、今回の「集団演技のまとめ」で、水分補給や休憩を促していくこと等に生かすことができました。

今回の経験を通して、今後暑くなることも予想されるので、自分のことだけでなく、周りのみんなの健康が守られるような発信を保健委員として行っていきたいです。

参加者より