

共通講座②「熱中症、病気・ケガから身を守る ～毎日の生活の中で出来ること！～」

講師：光山 浩人氏（中京大学スポーツ科学部 スポーツ健康学科教授）

日時：7月9日（金） 10:00～11:30

場所：豊田産業文化センター 小ホール

5月に予定していた講義が、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言発令のため延期され、7月9日（金）にようやく開催されました。

グラフや図、身振り手振りなどで、熱中症、病気、ケガの予防方法などを分かりやすく解説していただきました。

これから猛暑日がやってきますが、聞いたことを実践して、健やかな日々を過ごしていきましょう！



▲光山 浩人 中京大学教授

【学生のふりかえりより】

■熱中症と思ったらすぐに救急車を呼ぶ。これから暑い日が続くと思われるので、今日の講座で学んだ事を参考にして食事、運動と気を付けて乗り切ろうと思います。（食事の3：1：2わかりやすい説明でした）

■熱中症の分類と特に注意すべき状態、その処理法が大変為になった。運動の頻度、休みの日の重要さがわかった。筋トレの重要性を認識した。体幹、バランスの運動追加の必要性がわかった。全体通して、データで説明されていて理解が進んだ。

■体温調節が上手く出来ず寒い、暑いのコントロールが難しく、免疫力を高める運動、食事、笑いを取り入れて行こうと思う。転倒予防に気を付け、自分に合った運動を無理なくやる。栄養バランスを考えて食事をするように心掛けたい。

■熱中症対策は時期的に危険になってくるタイミングであり大変参考になりました。予防に努めたいと思います。



▲皆さん、メモを取りながら、真剣です。