

熱中症予防教室を開催しました

令和2年8月7日

報告者 佐々木 真理

去る8月6日（木）当センター3階研修室大において「熱中症予防教室」を開催致しました。貸館の利用団体向けに、熱中症についてのクイズや対処法、予防の仕方などについて30分程度お時間をいただき、お話しさせていただきました。

毎年同じテーマで開催されており何度か参加されている方も多いためか、クイズには全問正解されるなど、熱中症について既によく理解されているように感じられました。厳しい暑さが予想される中、これまで取り上げなかった内容も含めたいとの思いもあり、初めて暑さ指数についても触れ、熱中症のリスクを判断する際に湿度が大きく影響する事についてもお話ししました。さらに今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、猛暑の中でもマスクを着用しなければならない機会が多くなります。そのため例年より熱中症の危険性が高いと言われており、状況に応じてマスクを適宜外す必要がある事等についてもお話ししたところ、今年は特に気をつけようとの思いを強くして頂けたことが寄せられた感想からも伺えました。

今回はパワーポイントを使用しての開催でしたが、「理解はしていても映像で見るとわかりやすい」との感想も寄せられ、より画面が大きくなったことで見やすいと感じて頂けたのではないかと思います。

健康に対する意識が高い方々なので、今後も生活にも取り入れられる内容も含め、より幅広いテーマで学びの場を提供していけたらと思います。

