

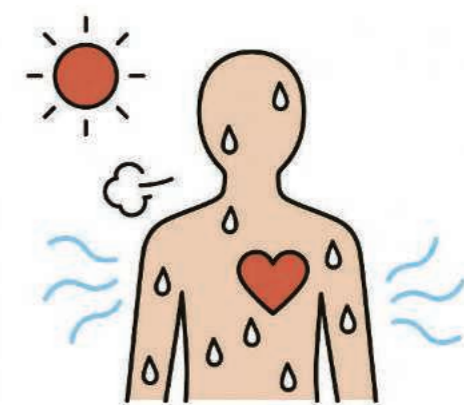
今年の夏は
暑熱順化で
熱中症予防しよう

急に暑くなった日に、体がついていかずフラフラした経験はありませんか？
それは、体がまだ「暑さ」に慣れていないサインかもしれません。
本格的な夏が来る前に、汗をかく練習である「暑熱順化（しょねつじゅんか）」を始めましょう！

「まだ暑くないから」が、危ない
～夏が来る前に、汗をかく練習を～

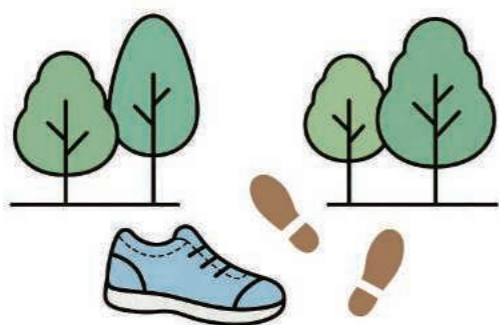
なぜ「暑熱順化」が必要なの？

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れること。
体が慣れると汗をかきやすくなり、効率よく熱を体外に逃がせるようになります。
しかしこの準備には数日から2週間程度かかると言われてています。
急な暑さで熱中症にならないために、今からの準備が肝心です。



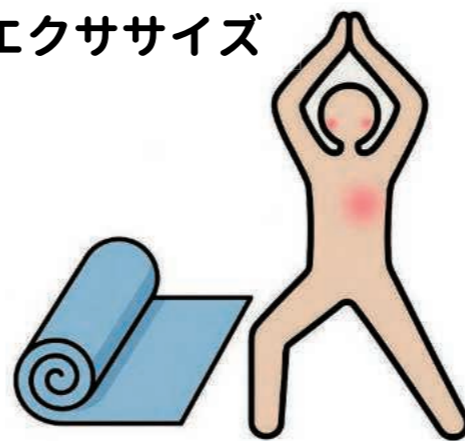
今日からできる！カンタン「暑熱順化」有効対策

①軽いウォーキング(散歩)



たとえば帰宅時にひと駅歩く、
買い物には歩いていくなど
無理のない範囲で、歩く時間を増やそう

②エクササイズ



ストレッチやスクワットなど
目安は1回30分。
軽く汗をかく運動をしよう

③お風呂で温まる



シャワーだけで済ませず
湯船につかって適度に汗をかこう

声かけも熱中症対策です

「今日は暑いですね」「水分をとっていますか」
など声をかけあいましょう

