



あつという間に梅雨明け。暑さがきびしい季節になりました。新型コロナウイルス感染症と熱中症の対策をしてすごしましょう。

暑さに強い体にチェンジ!



「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありませんか? 暑さにたえられる体になることです。

ポイントは「あせ」です! 「あせ」は、体の熱を外ににがすはたらきがあります。このはたらきをうまくつかうことで、暑さにたいおうできるようにすることです。

暑熱順化 している

(あつさになれている)

- あせの量が多く、サラサラのあせをかきやすい
- 体温があがりにくい (熱を発散しやすい)



熱中症になりにくい

暑熱順化 していない

(あつさになれていない)

- あせの量はあまり多くなく、ベタベタのあせをかきやすい
- 体温があがりやすい (熱を発散しにくい)



熱中症になりやすい

★順化するためにできること…

運動や入浴 (シャワーだけでなく、ゆぶねにつかる) などで、あせをかく機会を少しずつふやしましょう。あせをかいたら水分と塩分を補給してください。自分の体の調子を確認しながらチャレンジしてみてくださいね。

これからの季節は、「不足」に注意!

暑い季節に不足しがちな3つのポイントをしょうかいします。暑い季節を元気に過ごすために「不足」に注意して過ごしましょう。

水分不足



たくさんあせをかくため、気づかないうちに体の水分が失われています。こまめに水分をとって、熱中症に注意しましょう。

睡眠不足



夜も暑くて、寝苦しい日が増えます。クーラーなどを上手に使って、睡眠不足にならないように注意しましょう。

栄養不足



冷たいもの、さっぱりしたものを食べたくなります。色々な食品を食べ、栄養不足に注意しましょう。