

今から

暑さに体を慣らして熱中症予防

急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりした時、体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

運動や入浴などで汗をかきながら、少しずつ暑さに体を慣らすことを、**暑熱順化**(しょねつじゅんか)といいます。およそ2週間続けると、効果が出てきます。暑くなる前から暑熱順化を進めて、熱中症になりにくい体づくりをしていきましょう！

《 おすすめの取り組み 》



ウォーキング 30分
ジョギング 15分
週5回



サイクリング 30分
週3回



ころばん体操など
適度な運動 30分
週5回から毎日



湯船につかる入浴
2日に1回

※時間・頻度は目安です。

裏面の『暑熱順化チェックリスト』をやってみよう！



暑熱順化チェックリスト

① 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3回入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0

② 運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0

③ その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての点数を合計して

7～9点 暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点 複数の習慣で汗をかくことができます。継続が大切！

3点 汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。

1～2点 体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点 体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

合計点数

