



熱中症について学ぼう！ しょねつじゅんか 「暑熱順化」とは…

★暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります！
暑熱順化とは、体が暑さに慣れること
です。暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう！

しょねつじゅんか からだ へんか
暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱がこもる
- 汗に含まれる塩分が多い
- 体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えやすく、放熱しやすい
- 汗に含まれる塩分が少ない
- 体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

●熱中症に注意が必要な時期●

- * 5月の暑い日：体が熱さに慣れていない
- * 梅雨の晴れ間や梅雨明け：雨で気温が下がり暑熱順化前の状態に戻る
- * お盆明け：休みの間に暑熱順化が元に戻ることもある

●暑熱順化に有効な対策●

- * 運動：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・筋トレ・ストレッチなどで汗をかく！
- * 入浴：湯船にお湯をはって入浴しましょう。
入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、適度に汗をかく！と良い。

日本気象協会推進 熱中症プロジェクト参考

注目

♪リニューアルレッスン♪ 「股関節コンディショニング」

★股関節に関わる筋肉の硬さを和らげる方法で
股関節周りをほぐします！股関節の柔軟性を高め、
骨盤周り・下腹部・下肢の筋肉を引き締めます！

体幹と下半身をつなぐ股
関節を整えましょう！
お気軽にご参加
ください!!



担当: 金山