



熱中症を予防しましょう！

しょねつじゅんか
暑熱順化とは

～熱中症予防は暑さへの体の準備も重要～

暑熱順化とは体が暑さになれることです。

暑い日が続くと次第に体は暑さになれてきます。そうすると体は暑さに強くなります。

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)

- ③ 2日に1回以上入浴している
- ② 週3日入浴している
- ① 入浴することほほぼない

2, 運動(汗をかき程度のもの)

- ③ 週に5日以上している
- ② 週に3,4日している
- ① 週に1,2日程度している
- ④ ほとんどしていない

3, その他汗をかく行動

- ③ 週5日以上あった
- ② 週3,4日以上あった
- ① 週1,2日以上あった
- ④ 汗をかく機会がほとんどなかった。



1～3すべ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ています。継続が大切！
1～2点…体が暑さになれていないかも。熱中症に注意！
0点…体が暑さになれていない状態。熱くなる前に暑熱順化！

暑熱順化のやりかた！

① ウォーキングやジョギング

帰宅時に1駅分歩く、階段を使用するなど、汗をかきましょう。

＜ポイント＞

- (1) ウォーキングの場合は1回30分
- (2) ジョギングの場合は1回15分
- (3) 週5日はしましょう

③ 筋トレやストレッチ

室内では筋トレやストレッチで汗をかきましょう。

＜ポイント＞

- (1) 1回30分
- (2) 週5回～毎日しましょう

② サイクリング

通勤や買い物など、自転車を使い、汗をかきましょう。

＜ポイント＞

- (1) 1回30分
- (2) 週3回はしましょう



④ 入浴

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかり、汗をかきましょう。

＜ポイント＞

- (1) お湯の温度が高めな場合
つかる時間は短くて大丈夫
- (2) お湯の温度が低めな場合
つかる時間も少し長くしよう
- (3) 目安として入浴の頻度は
2日に1回程度にしましょう