

今から始める

“熱中症”対策

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは

・計画的に体を暑さに慣れさせていくこと

・汗をうまくかけるようになって，体内の熱を放出できるようになる

・体が暑さに慣れるには１～２週間かかる

・熱中症で救急搬送される人が増え始めるのは６月ごろから

体が暑さに慣れると、どうなる？

① 皮膚の血流量が増加しやすくなる　　② 汗の中に出る塩分が少なくなる

③ 体温が上がりにくくなる ④ 水分補給で体液量が回復しやすくなる

どうやって慣らす？



ぬるめのお湯に10～20分つかる（週に2，3回）

汗ばむ程度の強さで20～30分歩く

暑さに慣れるコツは、しっかり汗をかくこと