

## 暑さに慣れて熱中症を予防しよう

この時期、体が暑さに慣れていないため、急な暑さで**熱中症**になる可能性があります。

適切な食事や十分な睡眠をとることも重要です。

その他に**暑熱順化（暑さに慣れること）**が出来るようになることが、熱中症を防ぐには有効な方法です。

少しずつ体を動かし汗をかき、暑さに慣れていきましょう。



### 暑熱順化とは

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を抑えることが出来るようになります

### 暑熱順化に有効な対策

運動や入浴等で、汗をかき暑さに慣れていきましょう。個人差もありますが慣れるのは数日～2週間くらいかかります。



歩き30分 走る15分  
頻度目安 週5回



自転車 30分  
頻度目安 週3回



適切な運動 30分  
頻度目安 週5回～毎日



入浴（湯船に入る）  
頻度目安 2日に1回

**暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めましょう**

### 熱中症に特に注意が必要な時期



#### 5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



#### 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



#### 梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が増えます。



#### お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑くなる前に行うことがポイント！  
対策を行わなくなると効果はなくなるので注意です。

毎日無理ない様に、大学校内を散歩するのもいいかもしれませんね。

