



# しよねつじゅんか 暑熱順化のおすすめ

「暑熱順化」という言葉を知っていますか？熱中症を防ぐために、暑さに体を慣らしておくという考えです。

全国的にも、熱中症のニュースがまだまだ後を絶ちません。熱中症は予防できる病気です。気温や湿度、熱中症指数を確認する、運動前や運動中に水分をよくとるといったことは、今までもみなさんも気を付けてきましたね。

暑熱順化のポイントは、「汗をよくかくこと」です。汗は、体温を調節する大切な働きがあります。

汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で



軽めの運動で



ラジオ体操もおすすめです



夏休みもあと1週間。涼しくて快適なおうち生活から、暑い学校へ戻ってくる時に毎日元気に過ごせるよう、少しずつ体を学校モードへ戻していきましょう。