

安全衛生活動

R8.6月号



蒸し暑い季節となりました。

本格的な夏が到来する前に、熱中症予防になる体づくり『暑熱順化』について取り上げたいと思います。



暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、体が暑さに慣れ、体温調節がスムーズに行えるようになることです。

体内に熱がこもることで熱中症になるといわれています。体が暑さに慣れるまでに1～2週間かかりますので、余裕を持って、暑熱順化を始めるのが理想的です。

1.運動をして汗をかく

ウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、筋トレなど

2.入浴で汗をかく

湯船につかってしっかり汗をかく



3.日常の生活習慣

汗をかいたら必ず水分と塩分を補給し、無理をしないこと
しっかりと睡眠をとること

暑熱順化後の体質

- ☑熱の発散がしやすい
- ☑汗を適度にかくことができる
- ☑体温が上昇しにくい

熱中症リスクを大幅に
軽減

お客様と供に成長し、



作成者：河村 広子

素晴らしい未来をつくる