

保健福祉課

☎ 健康増進係 (134 ~ 136)

しょねつじゅんか

「暑熱順化」で暑さに負けない体作りをしよう

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れて汗をかく能力を高めることで、体温調節能力が高まり、熱中症の予防につながります。

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。気温が上がり始める初夏から、日常生活の中で個々人が取り組むことのできるトレーニングを実践し、本格的な暑さに備えましょう。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時 熱中症になりやすい状態

- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など



暑熱順化できている時 熱中症になりにくい状態

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

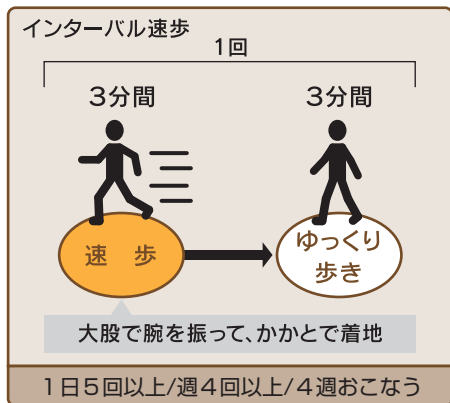


暑熱順化に有効な対策

運動や入浴などは、汗をかく能力を高めるのに効果的な対策の一つです。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや活動(例)

中高年や体力に自信のない方



ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



※上記はあくまでも目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や環境に合わせて無理のない範囲でおこなってください。暑熱順化を実践する場合は、こまめな水分補給を忘れないようにしてください。

参考文献：日常生活における熱中症予防(日本生気象学会)

教育委員会 管理課

☎ (411)

ようこそ大崎町へ！ 転入・新規採用職員宣誓式を挙行

4月10日(木)大崎町中央公民館において、大崎町転入・新規採用職員宣誓式がおこなわれ、今年度、新たに大崎町に赴任した教職員38名が出席しました。転入者を代表して玉置颯教諭(大崎小学校)が宣誓し、上之園廉教諭(大崎中学校)が新規採用職員としての抱負を述べられました。

