

梅雨の時期は寒暖差が大きく、また、湿度の上昇によりの熱を逃がしにくくなるため、体調を崩しやすい時期です。また、気圧や日照時間の変化などにより自律神経のバランスが乱れ、気分の落ち込みやだるさを感じる人もいるかもしれません。規則正しい生活習慣を心がけ、リフレッシュできる時間も大切にしましょう。もやもやして誰かに相談したいときには、保健室も利用してくださいね。

暑熱順化(しょねつじゅんか)を始めよう！

梅雨明け直後など急に暑くなる時期は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすいと言われています。「暑熱順化」とは、身体が暑さに慣れることです。暑熱順化が進むと、汗をかきやすくなったり、皮膚の血流が増えて身体の熱を外へ逃がしやすくなったりするため、熱中症予防につながります。暑熱順化のポイントは、日頃から適度に汗をかくこと。運動や入浴など、日常生活の中でも行うことができます。個人差はありますが、数日から2週間程度かけて徐々に身体が暑さに慣れていくと言われています。

暑熱順化トレーニング

無理のない範囲で、自分に合った方法を行おう！

○歩く・走る(帰宅時に 一駅分歩くのもOK)

- 歩く目安：30分
- 走る目安：15分
- 頻度目安：週5回



○自転車

- 運動目安：30分
- 頻度目安：週3回



○適度な運動(筋トレや ストレッチなど適度に 汗をかくもの)

- 運動目安：30分
- 頻度目安：週5回～毎日



○入浴・サウナ(お風呂は シャワーだけでなく、 湯船につかる)

- 頻度目安：2日に1回



食中毒予防の3原則を実践しよう！

梅雨から夏にかけては、高温・多湿により細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすい時期です。

【食中毒予防の3原則】

○つけない

- 食事前や調理前は石けんで手洗いをする

○ふやさない

- 食品はできるだけ早く冷蔵庫へ入れる
- 弁当を持ち歩く際は、保冷剤などを活用する

○やっつける

- 食品は十分に加熱する



こまめな水分補給を！

体の約60%は水分でできています。これから暑くなると、汗をかく機会も増えてきます。汗をかくと体の水分が失われます。

のどが渇く前から、
こまめな水分補給を
心がけましょう！

