ほけんだより　えがお

福井県立金津高等学校
保健室
2025年５月　No.2

夏が始まる前に実践してほしい、暑熱順化についてお伝えします。夏の暑さに負けない体を作っていきましょう。
ただし、５月はまだ、朝晩や日によって気温差が激しいこともあるので、風邪などの感染症にも注意が必要です。

夏が始まる前に！ 今からできる 暑熱順化 体を暑さに慣らす のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。

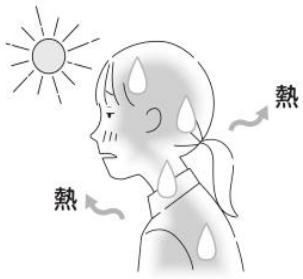
熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが**暑熱順化**。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時

- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

2 week challenge! 暑熱順化 3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと２週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

コツ① 運動時は強度を少しずつ上げる＆運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。

コツ② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを１日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。

コツ③ ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

⚠ ５月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を ⚠