



# 夏本番に向けて



# 対策



## 【暑熱順化】

※暑さからからだを慣らすこと

👍 例えば…

### ☑️ 軽い運動をする

筋トレ・ストレッチ、ウォーキング、ジョギング等無理のない範囲で運動しましょう。



### ☑️ 入浴する

ぬるめのお湯にゆっくりとつかることで、体温を上げ、汗をかくことができます。



### ☑️ エアコンを上手に使う

室温を28度程度に設定し、こまめに換気を行いましょう。



👍 日常生活は…

### ☑️ 水分をこまめに補給

喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。麦茶などノンカフェインの飲み物がおすすめです。



### ☑️ 塩分の補給

汗で失われた塩分を補給するために、塩分を意識した食事を心掛けましょう。味噌汁や梅干しなどがおすすめです。



### ☑️ 睡眠をしっかりとる

睡眠不足は体温調節機能を低下させます。十分な睡眠時間を確保しましょう。



通気性の良い服、帽子を被るなどの対策もしながらそれでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し水分補給をするなど、適切な対処をしましょう。今年の夏を、安全で快適に過ごしましょう！

明日の元気と幸せを

ファイブM