

熱中症にならないために②

体を暑さに慣らそう

熱中症になりやすいのは突然気温が上がった日です。汗をかかない涼しいうちから、体を暑さに慣^ならしておくと熱中症になりにくくなります。

暑さに慣れるためには、体が熱くなる少しきつめの運動を毎日30分ほど続けると良いです。運動を始めてから2週間ほどで体が暑さに慣れてきます。



運動時は必ず熱中症予防



運動をすると筋肉から大量の熱が発生し、熱中症の危険が高くなります。さらに、暑すぎる状態では運動の質も低下します。

熱中症を予防する運動方法や水分補給を心がけることが、熱中症予防だけでなく、効果的な運動という点からも重要です。

また、スポーツの指導者やリーダーは、熱中症を理解して、予防対策や配慮をする必要があります。

熱中症対策グッズを活用しよう

暑い夏を快適にすごして熱中症を防ぐためのグッズが多くあります。暑いときは我慢せず涼しく過ごせるように、これらの商品を活用しましょう。



水分・塩分補給 サプリメント

効率的に水分と塩分を補給できます



れい かん そ ざい

冷感素材

肌に触れると冷たく感じる素材で夏を涼しく過ごせます



首元冷却ベルト



空冷作業服



ヘルメット用冷却ファン

冷却ウェア

直接体を冷やして、外で活動するときに便利