



5月6日は立夏、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

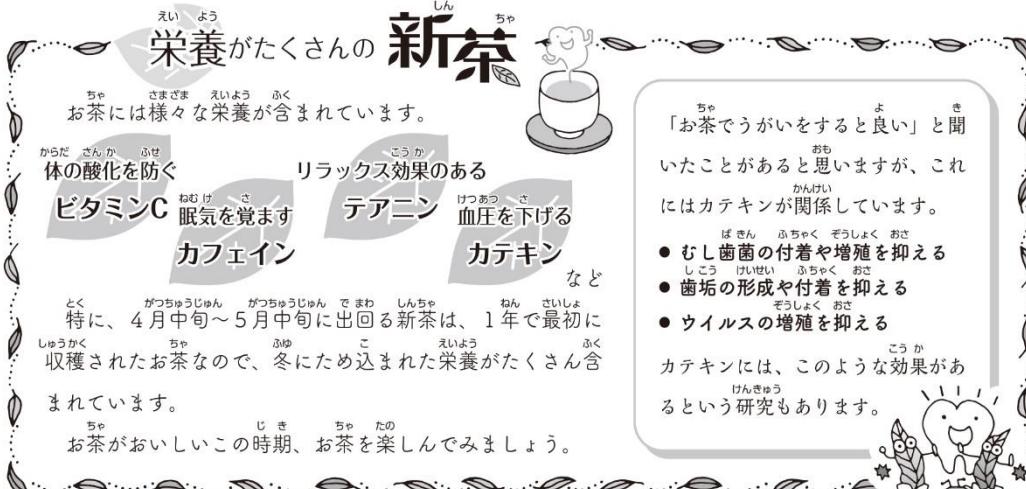


暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になります。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出します。適切に汗をかく力につけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる汗をかくほどの運動を習慣にするその他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体质などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さにな慣れさせていきましょう。



5月30日はごみゼロの日



5月31日は世界禁煙デー

