

ほけんだより しょねつじゅんか 暑熱順化号

2025年5月27日 福山市立幸千中学校 保健室

蒸し暑い日が続く季節になりました。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないことで、熱中症になりやすい時期でもあります。教室にはエアコンがありますが、登下校中や運動場、体育館、廊下等はあるままの暑い環境のため、エアコンに頼りすぎず、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

しょ ねつ じゅん か



をして、暑さに強い体に！

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。

ポイント は **汗をかく練習** をすることです。

手軽な方法をいくつか紹介します。

ウォーキングで汗をかく

早歩きで汗が出てくる程度のウォーキングがよいでしょう。ウォーキングの場合は1回30分、ジョギングは1回15分程度が目安です。



自転車で汗をかく

自転車通学の人は、自然に暑熱順化ができていないかもしれませんね。一石二鳥ですね！



筋トレ・ストレッチで汗をかく

室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。室内の温度・湿度に注意しましょう。1回30分程度が目安です。



半身浴で汗をかく

シャワーだけで済ませず、38～40℃の湯船につかり、じんわり出てくる汗を待つべし。



暑熱順化ができていない
可能性が高いタイミング
は、とくに熱中症に注意
が必要です！

5月の暑い日

5月でも最高気温が
25℃以上の夏日や、
30℃以上の真夏日に
なることもあります。
体調に注意して、水分
補給&適度な休憩を
とりましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、
気温が下がると、
暑熱順化した体も
元に戻ってしまいます。
梅雨の晴れ間で、
気温が上がる日は
注意しましょう。



梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて
気温が高い日が続く
ことが多くあり、
梅雨の間に暑熱順化
できていないことで、
熱中症の救急搬送者数
が急増します。



試験明け

試験明けに部活を再開
するときは、睡眠不足の
状態で久しぶりの運動と
なることが多いため、
運動強度の強い運動は
避け、徐々に体を慣らし
ていくようにしましょう。



お盆明け

休みの間に暑熱順化
が戻ってしまうことが
あります。帰省や移動
などで疲れている場合
は、とくに注意が必要
です。



暑熱順化すると...

上手に汗をかくことができるようになると、水分補給したときに、体の機能の回復が早くなります。暑熱順化には個人差がありますが、数日～2週間程度で完了します。暑い日が続きますが、エアコンの使用は控えめに **Let's 暑熱順化！**



塩分濃度の
低いサラッ
とした汗が
かけるよう
になる！

体温上昇を
察知して、
早めに汗を
かきはじめる！

塩分が体外に
出すぎないので
体液バランスが
くずれにくい！

熱中症を予防するためには...

熱中症予防のためには、日頃から「十分な睡眠と食事をとること」、運動するときには「適度な休憩と水分補給」をすることが大切です。今の時期は寒暖差が大きい日や、体感温度には個人差もあるので、「気温・室温・体調に応じて、ベスト等を着たり脱いだりと衣服で調節する」ことも大切です。