



5月も半ばを過ぎました。真夏を思わせるような暑い日もあれば、朝晩は寒さを感じることもあり、体調を崩しやすいので注意したいですね。来週はスポーツ大会がありますが、暑い日になりそうです。真夏のみではなく、暑さに慣れていない5月にも熱中症になることがあるので気をつけましょう。

衣服を調節して涼しく過ごしましょう！

5月に入り真夏日を思わせるような暑い日でも、汗をかきながら制服のベストを着ている人をたくさん見かけます。理由を聞くと、女子生徒からは「可愛いから」という答えが多く返ってきますが、

あの **ベスト** は、『**アクリル70%・毛30%**』の **防寒着** です。

暑い日に汗をかきながら我慢して着るものではありません。

また、カッターシャツの下に下着（インナー）を着ず、背中がベタベタになっている人もいます。暑い季節はできるだけ薄着をしたくなるものですが、実は下着を着た方が、逆に涼しく感じられるという実験結果があります。

室温 33℃、湿度 60%で、シャツだけの人と、シャツ+下着の人では、25分後の身体の表面温度を比べると、下着を着ている人の方が低かったのです。

なぜかという、下着には、汗をまんべんなく吸収し、蒸発させて皮膚温度を低くし、体温上昇を抑える効果があるからです。

衣替えの移行期間は、気候や自分の体調を考えて、なるべく快適に過ごせるよう心掛けましょう。

しょねつじゅんか

【暑熱順化とは？】

～暑さに慣れておきましょう～

暑さに対する抵抗力をつけることを暑熱順化といいます。暑さに慣れると、身体は汗をかきやすくなり、汗をかくことで体温調節がスムーズに行えるようになります。暑熱順化のためには、軽い運動を継続して行い、汗をかきやすい身体にすることや、お風呂にゆっくり入って汗をかくことが効果的です。

また、暑くなったからといって、すぐにエアコンに頼ってばかりいると、身体は暑さに慣れないのでエアコンを利用する際は、設定温度をあまり低く

暑熱順化
は今のうち！



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ることです。

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ています。適切に汗をかく力をつけることが、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、体調や体質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慣れさせていきましょう。

