



5月

熱中症
予防号

No2

2022. 05. 27 京都市立椋原中学校 保健室

気温の高い日も多くなってきました。学校生活をしっかり送れるように体の準備をはじめよう。体の準備それは暑熱順化！！

暑熱順化で体を夏仕様に！！

「暑熱順化」とは体が暑さに慣れることです。エアコンなどで快適な環境で過ごすことの多い現代は意識的に「慣れさす」行動が夏を快適に過ごすカギ！！

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。

暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安
30分
ジョギング 運動目安
15分

頻度目安
週5回



サイクリング

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



「熱中症
ゼロへ」
プロジェクトより一
般財団法人日本気
象協会

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 点数

- ☐ 2日に1回以上入浴している 3
- ☐ 週に3日入浴している 2
- ☐ 週に1、2日入浴している 1
- ☐ 入浴することはほとんどない(シャワーだけ) 0

2. 運動(汗をかく程度のもの) 点数

- ☐ 週に5日以上している 3
- ☐ 週に3、4日している 2
- ☐ 週に1、2日程度している 1
- ☐ 運動はほとんどしていない 0

3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など) 点数

- ☐ 週5日以上あった 3
- ☐ 週3、4日以上あった 2
- ☐ 週1、2日以上あった 1
- ☐ 汗をかく機会がほとんどなかった 0

①～③全ての点数を合計して

7～9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点・・・複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！

3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。

1～2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

合計点数

しんどくならない朝ごはん！！

「味噌汁」のススメ

味噌＆汁物なので熱中症予防に重要な、塩分と水分を同時に摂取できます。・汗と一緒に流れ出るミネラル(カリウムやマグネシウム、カルシウムなど)や、代謝によって失われるビタミン(ビタミンB群など)の補給ができます。

「みそ汁」ならいっぺんに摂取

