

ひまわりだより



梅雨も明け、いよいよ夏本番になりました。連日の暑さに、さっそく夏バテをしている人もいないのでしょうか？今回は、夏バテや熱中症予防に欠かせない“暑熱順化”について、解説します。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑熱順化に必要なことは、体の熱を逃がす（特に、汗をかく）機能を鍛えることです。

汗をかく習慣をつける＝熱中症予防

オススメな運動習慣

屋外

ウォーキング・ジョギング
サイクリング

室内

筋トレやストレッチ
湯船につかる



体温が上がると汗をかいたり、心拍数が上昇して体の表面に血流が集まったりすることで、空気中に熱を逃がして体温を調節しています。この体温調節がうまくできずに体の中に熱がたまると、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと汗をかきやすくなったり、体の表面に血流が集まりやすくなります。

特に必要な時期

- ① 5月の暑い日
- ② 梅雨の晴れ間
- ③ 梅雨明け
- ④ お盆明け

注意！

※一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると、暑熱順化の効果はなくなってしまいます。

※暑熱順化には、数日～2週間程度かかります。

6月の利用人数

- ・(急性)上気道炎 4名
- ・気管支炎 3名
- ・胃腸炎(疑い含む) 2名
- ・咽頭炎 1名
- ・感冒 1名

利用登録、登録後のご利用詳細は
お問い合わせください。

電話受付時間 8:30～16:00

☎ 03-6302-1225

利用には事前登録のお手続きを！

郵送で書類を受け付けております。

当園のホームページ <https://s-iruma-ns.com> に利用案内と登録書類の書式を掲載しております。
ダウンロードの上、ご記入後、当保育室あてにご郵送ください。

(当園のポストに投函いただいても大丈夫です。)