

!! 夏本番に備えよう!!

暑熱順化 とは

体を徐々に暑さに慣らし
体温調節をしやすくすること。

今からできるポイント



日々の移動に
ウォーキングや
サイクリング
を取り入れる



シャワーだけでなく
湯船につかる
習慣をつける



筋トレや
ストレッチなどで
軽く汗をかく



これらの習慣により、発汗機能 や 皮膚血流 などの 体温調節反応 が高まるとされています。



※水分や塩分を適宜補給して、熱中症にならないよう十分注意してください。
※無理をせず、その日の体調に合わせて少しずつ行いましょう。

愛媛県気候変動適応センター 