

健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

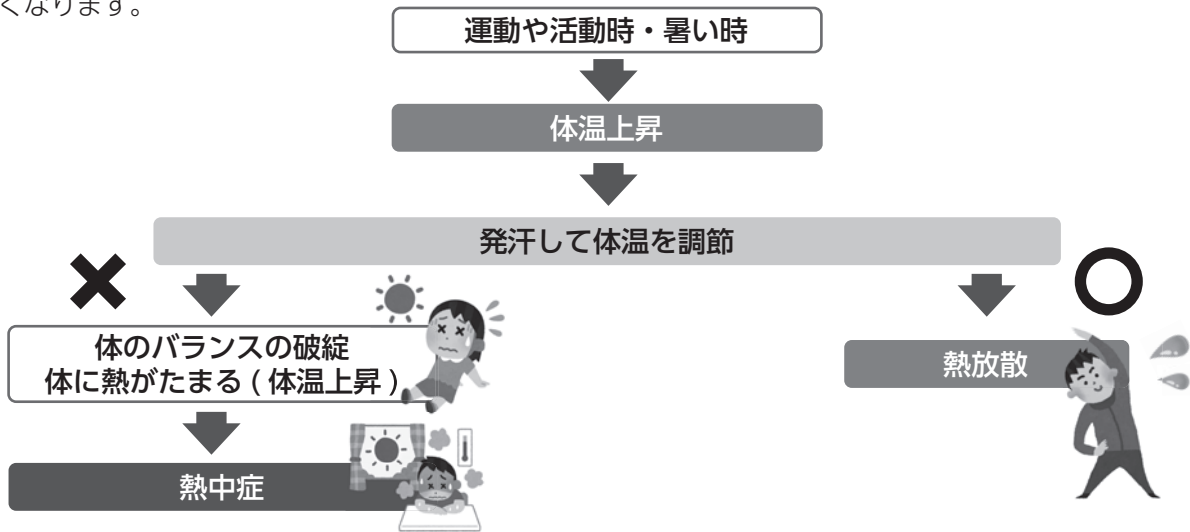
熱中症予防!

暑くなる前に暑熱順化をしましょう!

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。暑熱順化について知り、暑くなる前から熱中症の対策を取ることが大切です。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が発生し体温が上昇します。体温が上昇すると、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、体の表面から空気中に熱を逃がす働き(熱放散)で体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の熱が体内にたまって体温が上昇し、熱中症となります。

暑熱順化がすすむと、発汗量が増加することによる気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。



暑さに慣れるまでには個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって熱中症に備えましょう。

【効果的な運動】 屋外：ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど
屋内：筋トレ、ストレッチ、入浴など

【注 意 点】 実施時は個人の体質やその日の気温や体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。また、水分や塩分を適宜摂取し、熱中症に注意しましょう。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第75回】

「インスタ映えをねらいます」の手話表現



右手の親指・人差し指・小指を立て、「イ(小指)」を残して親指と人差し指で写真を撮るしぐさをします。



前に向けて曲げた右手5指を顔に向けます。



左手の拳を顔前に置き、右手人差し指の指先を当てます。



協 力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担 当：福祉介護課 ☎66・3111