

暑くなる前の熱中症対策

暑熱順化

しょねつじゆんか



ストレッチ・適度な運動
(1日30分程度、週5日～毎日)



散歩・ランニング
(歩く30分程度・走る15分程度、週5回)



入浴・サウナ
(湯船につかる、2日に1回)



**水分補給も
忘れずに!**
(水分・塩分)

本格的に暑くなる前から、
体を少しずつ暑さに慣らしておくことが、
熱中症を防ぐためにもとても大切です。



暑熱順化とは ...

「汗をかく機会を増やし、体が暑さに対応しやすい状態になることをいいます。」

日常生活の中で汗をかく習慣を少しずつ取り入れましょう。
体調がすぐれない場合は休養を優先し、決して無理をしない
よう心がけてください。



群馬県 健康福祉部
感染症・疾病対策課