

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそう。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり！

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



👉 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

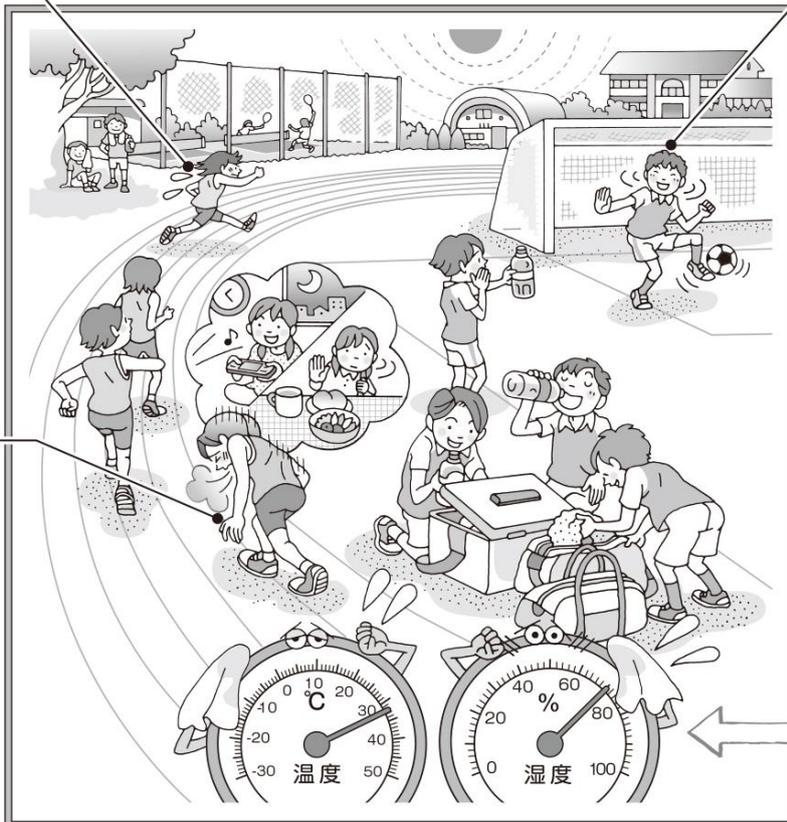
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

👉 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



👉 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

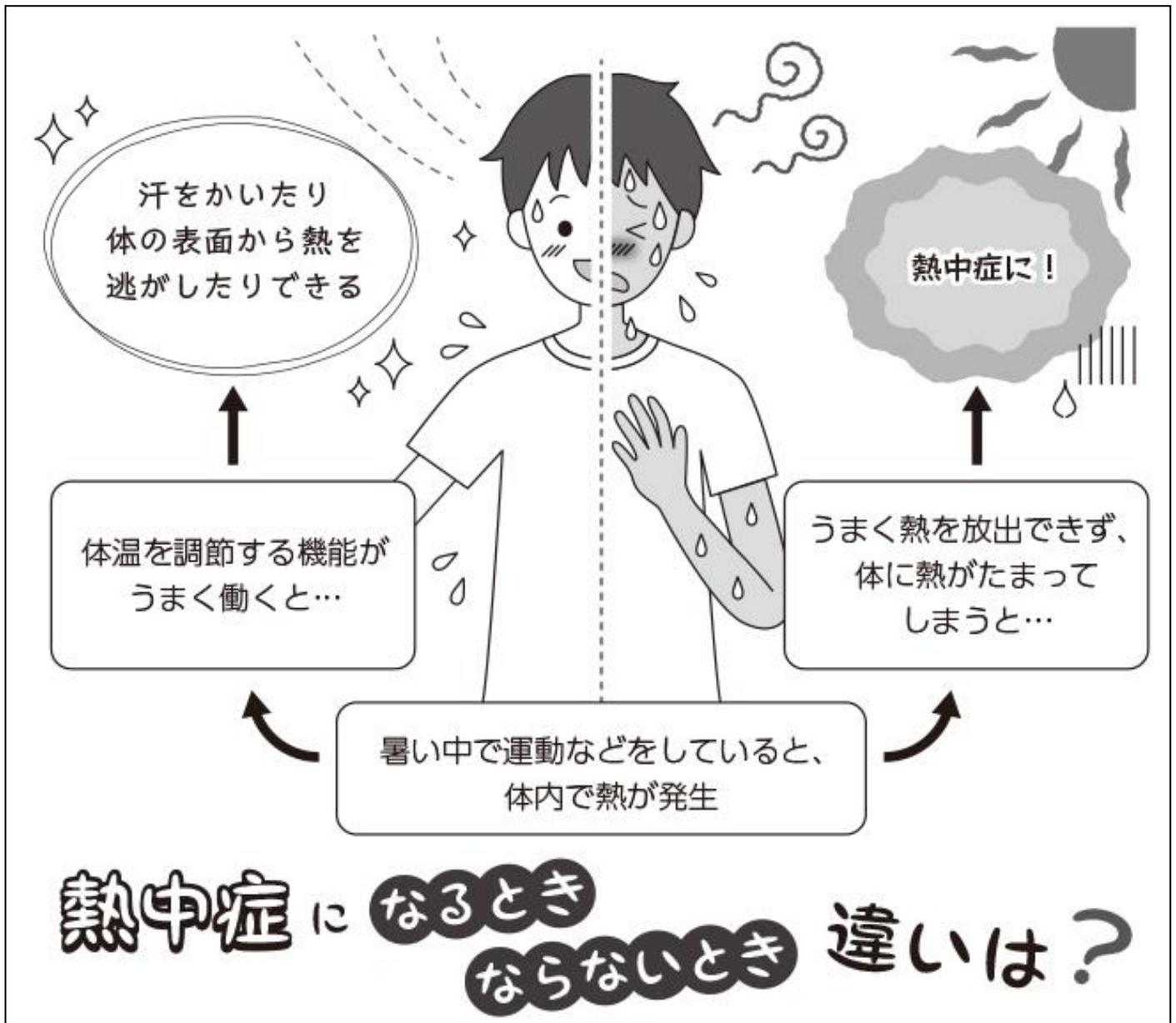
みんなは 熱中症の 危険あり！



思い当たることはありますか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない





❗ 冷たいものばかり
食べている



こんな人は… **ひえひえ** に注意！

お風呂に浸かる、あたたかい
ものを飲む、室内ではカーデ
ィガンを羽織るなど、上手に
体を温めましょう。



上手に汗をかけるようにす
たために・・・

暑熱順化

暑い日が続くと、体がしだ
いに暑さに慣れて暑さに強く
なります。これを暑熱順化と
いいます。

暑熱順化は、「やや熱い環
境」で「ややきつい」と感じ
る強度で毎日30分程度の運
動（ウォーミングアップなど）
を継続することで獲得できま
す。実験的には暑熱順化は運
動開始数日後から起こり、2
週間程度で完成するといわれ
ています。そのため、日頃か
らウォーキングなどで汗をか
く習慣を身に着けて暑熱順化
しておけば、熱中症にかかり
にくくなります。