

暑熱順化

は大丈夫？

お盆期間中、長期の休暇を取られた方も多いのではないかと思います。中には9日間の大型連休を取られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

お盆期間前半は気温も落ち着きましたが、一方で、8月後半は猛烈な残暑になる予想で、予報では気温30度を超える日が続いており、まだまだ熱中症対策が必要な期間が続きます。

熱中症対策の一つとして、「暑熱順化」というものはご存じですか？

暑熱順化とは、

身体が暑さに慣れる

ことをいい、暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められます。

しかし、数日間でも暑い作業から離れると慣れの効果はなくなると言われており、

特に**長期休暇あけの人**は**要注意**です。

暑熱順化には

**暑さに慣れるまで、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす**

ことが求められ、暑熱順化の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響しますので、計画的に暑熱順化期間を設けてください。

また、日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにしましょう。

歩く
走る



帰宅時に
一駅分歩くのもOK

歩く目安 **30分**
走る目安 **15分**
頻度目安 **週5回**

自転車



運動目安 **30分**
頻度目安 **週3回**

適度な
運動



筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの

運動目安 **30分**
頻度目安 **週5回～毎日**

入浴
サウナ



お風呂はシャワーだけでなく、
湯船につかる

頻度目安 **2日に1回**

最後に

管理者の方は、積極的に職場を巡視する等により、体調不良者の早期発見に努めてください。

相模原労働基準監督署

熱中症対策について、
詳しくはこちら ⇒

