

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事……。次々と続く出来事をこなしているうちに「あっという間に1ヵ月が過ぎてしまった」というひともいると思います。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにがんばりすぎて、ピンと張りつめた気持ちが、ふと緩んでしまうからかもしれません。

そんなときは、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

そろそろはじめましょう **熱中症** 予防

5月は**熱中症**シーズンのはじまり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。**暑さに負けない体づくり**をはじめましょう！

① 水分をこまめにとろう！



② ぐっすり眠れる環境を整えよう！



③ しっかり食事をして、丈夫な体をつくろう！



しょねつじゅんか

暑熱順化は今のうち！

暑熱順化とは体が暑さに慣れ、適切な体温調節ができるようになることです。体温を調節する力をつけることで、熱中症になりにくくなります。

ポイントは「**汗**」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで、熱を外に放出しています。**適切に汗をかく力をつける**ことが、暑熱順化の鍵なのです。

- ① シャワーだけでなく湯船につかる
- ② 汗をかくほどの運動を習慣にする
- ③ その他、汗をかく行動をする



暑熱順化には、数日から2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて、無理なく汗をかき、夏本番に備えて**体を暑さに慣れさせ**ていきましょう。