



歩く 30分



自転車 30分

暑くなる前から熱中症対策

しょねつじゅんか

暑熱順化

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。

暑くなる前に暑熱順化を進め、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。



湯舟に浸かる
2日に1回



筋トレ・体操 30分



走る 15分



熱中症に関する詳細はこちら→

作成：大田区健康政策部健康医療政策課