おおた区報

心やすらぎ　未来へはばたく　笑顔のまち　大田区

5.1
令和8(2026)年
No.1792

今、気にかけたい健康のコト

暑さに負けないカラダをつくる

暑熱順化

「暑熱順化」とは？

カラダを暑さに慣らして汗をかく練習をすることで、熱中症になりにくい状態をつくること。

今日から始める「暑熱順化」のススメ

個人差はありますが、暑熱順化はおよそ数日から2週間程度かかります。暑さが本格化する前のこの時期から「暑熱順化」を始めてみませんか？運動習慣がない方や忙しい方でも、日常生活の中でできることを取り入れて継続することが重要です。

1駅手前で降りてお散歩

ながら筋トレ・ストレッチ

お風呂でひと汗

暑熱順化の心得

01 – 暑くなる2週間以上前からがベストタイミングです

02 – 生活スタイルに合わせて無理のない範囲で実践しましょう

03 – 運動時は必ず水分補給をしましょう

涼み処も
適宜ご利用ください

＼詳細はコチラ／

毎月1・15日発行

発行　大田区　編集：広聴広報課
〒144-8621　大田区蒲田5-13-14
TEL:5744-1111(代)
FAX:5744-1503