

1

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

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体の外に出しています。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。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～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。



2

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



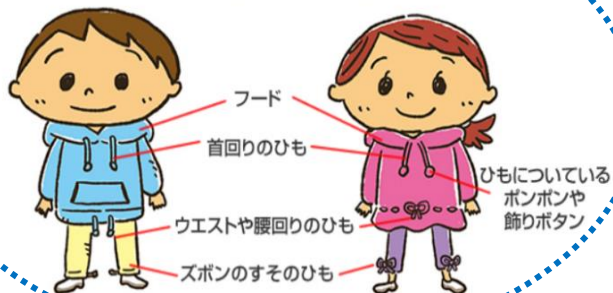
3

子ども服のこんなところに注意！！

こども服による事故でよくあるのが、ひもやベルト、フードなどが遊具や家具、ドアノブなどに引っかかったりはさまれたりすることで、転倒してけがをしたり、宙吊りになって窒息したりする事故です。アメリカやヨーロッパでは、服に付いていた“ひも”に起因する死亡事故が発生したことを受け、こども服の“ひも”についての公的な安全基準が制定されました。日本では、各メーカーにおいて、洋服の安全性について配慮されていましたが、安全基準がバラバラだったため、平成27年12月、新たな安全基準「JIS L4129」が制定されました。

子ども服の要注意ポイント

たとえば、こんな部分が家具やドア、遊具などに引っかかると、転倒や首締めなどの事故に…。



安全性の高いこども服を選ぶには？

「この服は安全か」の意識を持つことが大切です

こどもの服を選ぶ際には、色や形などファッション面でのデザインや着心地、脱ぎ着のしやすさなどのほかに、安全性についても十分に考えて選びましょう。

こどもがその服を着てどのような行動をするか——

走ったり、跳びはねたり、勢いよくしゃがんだり、あるいは児童公園の遊具によじ登ったり駆け下りたりするかどうかなどを考え、その際に周囲の凹凸につまづいたり衣服が引っかかったりしないかどうか、想像して、できるだけ紐やフードのついていない服装をお勧めします。

引用元

1：株式会社日本学校保健研修社 “健” 2024-5月号 P83

2：株式会社日本学校保健研修社 “健” 2024-6月号 P77

3：政府広報オンライン「「カワイイ！」だけで大丈夫？こども服は安全性を考えて選びましょう」

(URL： <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201608/2.html>) を加工して作成

※二次利用はおやめください