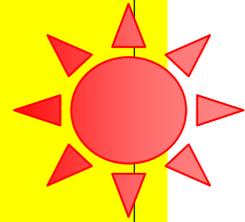


梅雨があける前に **熱中症**になりにくい 体づくりをしよう！

熱中症になりやすい！

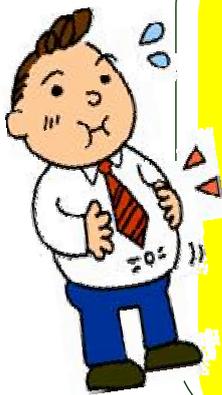
- ◇ 汗をかきにくい人
汗をかくことで、熱を放散し適切な体温維持をしている。汗をかきにくい人は、体に熱がこもってしまう。
- ◇ 汗の種類も違う・・・
汗をかきやすく汗腺の働きの良い人は、汗が出て行くときにナトリウムが再吸収され、体液のバランスが保たれる。汗をかき慣れていないと、ナトリウムが余分に排出され、熱中症になりやすい。



べたべた汗

適度な運動で！

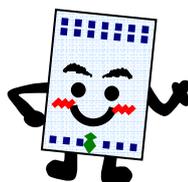
さらさら汗



- ◇ 10分のウォーキングを1日に数回行ってみましょう。早い人で数日後、遅くとも1～2週間程度で、べたべた汗がさらさら汗に。
- ◇ 梅雨の時期でも暑い日や、体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。

体づくりの他にも、【水分補給】【温度等環境管理】【体調管理】なども大切です。
熱中症については、「環境省 熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問合せください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982