



しょねつじゅんか
暑熱順化で健康な体づくりを

園長 眞家 順子

体を動かすのが気持ちよい季節ですが、急に気温が上昇し真夏日といわれる日もあり、衣服を調節するのが難しく感じます。気温の高い日は、熱中症が心配されます。そして、今年の夏も猛暑が予想されています。ご存じの方もいると思いますが、本格的な暑さが来る前に、少しずつ体を暑さに慣れさせ暑熱順化し、暑い時に汗をかくて、体温調節できる体づくりが大切といわれています。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血液量が少ない

熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血液量が多い

熱中症になりにくい



規則正しい生活のもと、無理のない範囲で、体を暑さに慣れさせる方法として、右の活動が紹介されています。また、日本気象協会は、これまでの気温の様子から、東京は5月下旬から暑熱順化を始めることを推奨しています。

親子で歩いて登園降園する時間も、生活の中で体を暑さに慣れさせる暑熱順化につながる動きの一部に、なっていると思います。今から意識して暑いときに汗かける体づくりをし、予想の難しい気候の変動にも、対応できる生活をしていきましょう。

暑熱順化すると、低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。さらに皮膚の血流も増加し、熱が逃げやすくなることで体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏ばてや、体の怠さを防ぐことができます。

体が暑さに慣れる暑熱順化には、個人差があり数日から2週間かかるといわれています。また、一度、暑熱順化されても、数日、暑さから離れると効果は薄れてしまうため、効果を維持するために、無理のない範囲で暑熱順化をするための動きや生活を続けることが大切だということです。

“暑熱順化”を心がけよう

(※厚生労働省資料より)

歩く・走る

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



筋トレ・ストレッチ

運動目安
30分

頻度目安
週5回～



入浴・サウナ

頻度目安
2日に1回



今月の学年目標

- ・自分のしたい遊びを見つけて遊んだり、教師や友達と一緒に過ごしたりすることを楽しむ。
- ・園生活の仕方が分かり、身の回りのことを自分でしようとする。

- ・自分の思いを表しながら、友達と一緒に遊ぼうとする。
- ・教師や友達と触れ合いながら学級のみんなで遊ぶことを楽しむ。

- ・友達との遊びの中で自分の思いを出したり、相手の思いを聞いたりしながら一緒に遊ぶことを楽しむ。
- ・栽培物に興味をもち、生長や収穫を楽しみにして、進んで世話をする。