

梅雨入り前から
準備開始！

今日から始める 熱中症対策

暑熱順化

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、
からだを暑さに慣れさせること

(例)



ウォーキング
1日30分程度



サイクリング
1日30分程度



入浴
シャワーだけで済まさない

暑熱順化には数日から2週間程度かかります（個人差があります）

熱中症予防は、日頃のからだづくりから
熱中症に関する情報の詳細は、津市ホームページをご確認ください。

