

# 周南市 涼みの駅

## 周南市涼みの駅とは・・・

市と周南市健康づくり推進協議会が、熱中症予防を目的に、市内の薬局や郵便局、公共施設等に開設した熱中症対策協力施設です。涼みの駅にはのぼり旗やポスターを設置しています。暑さから体を守るため、気軽にお立ち寄りください。



## ～暑熱順化で暑さを乗り切ろう！～

暑熱順化とは、暑さに慣れ、汗をかきやすい体をつくること。

ウォーキングやジョギング等、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度、無理ない範囲で行いましょう。



汗をかき、体温の上昇が抑えられること

で熱中症になりにくい体になります。

順化には約1週間かかると言われています。



感染症予防にマスク着用は有効ですが、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担になり、熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防のためには適宜マスクを外すことも必要です。

体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、高齢者は特に注意が必要です。

新型コロナウイルスは飛沫や接触により感染すると言われています。屋外で人と十分な距離が確保できている場合など、感染リスクがないときはマスクを外し、熱中症のリスクを回避しましょう。

参考:「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました(厚生労働省)

距離を十分にとる



【問合せ】周南市健康づくり推進課  
0834-22-8553