



げんき

あつ 暑いときこそ^{はだぎ}肌着のフシギ

蒸し暑い日が続いております。多くの人が高い気温と湿度を不快に感じ、「少しでも涼しく快適にすごしたい!」と思っているのではないのでしょうか。そこで、みなさんに一つお聞きします。みなさんは、ふだん肌着(下着)をつけていますか?「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実は損をしています。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体を清潔に保つことができます。

汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、肌着をつけることで、その効果をアップさせることができます。暑いときこそ「肌着」をオススメします。



「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



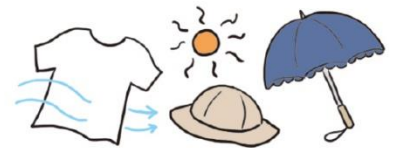
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

※しっかりと対策を実行して、暑い夏に備えましょう。

