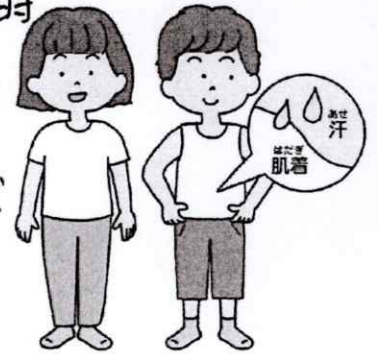


暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきました。強い日ざし！高い気温と湿度。少しでも涼に過ごしたい!! そこで質問です。担任の先生からもお話があったと思いますが、あなたは普段、肌着をつけていますか? 「一枚でも少ない方が涼しいから着かない」という人、実は損をしています。

肌着をつけていると、汗を吸い取ってくれるので、つけない時に比べて体と服の間の湿度を下げる事ができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきもおさえられてあせもなどの皮膚トラブルにもなりにくく、清潔に保つ事ができるのです。汗には体の熱をさ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もできるのです。

暑い時「こそ」肌着、オススメです。



いい汗をかこう!

【いい汗の特徴は?】

- ◎ 汗の粒は小さめ。濃さはうすめ。
- ◎ サラサうで蒸発しやすい。
- ◎ 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない。

いい汗は蒸発しやすいため、体温を効果的に下げられ熱中症になりにくくなります。いい汗をかためのポイントは「木貫れ」。軽い運動や入浴など、適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内でミネラルや塩分を吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



激しい運動は暑さに慣れてから



直射日光をさける



こまめに水分・塩分を補給する



水分補給は意識して!
水筒を持ってこよう!

無理をしないで休む



熱中症に注意!!