

鬱陶しい梅雨が明ければ、子どもたちが大好きな「夏」がやってきます。

保育園の園庭やお山の樹木も新緑から万緑に移り変わってきました。

「日本歳時記」には「此の月淫雨ふるこれを梅雨（つゆ）と名づく」とあります。中国では、黴（かび）の生えやすい時期の雨という意味で、元々「黴雨（ばいう）」と呼ばれていたのですが、カビでは語感が悪いため、同じ「ばい」で季節に合った「梅」の字を使い「梅雨」になった説、「梅」の実が熟するころに雨が降るという意味で「梅雨」と呼ばれていた説、日本では、「つゆ」と呼ばれるようになったのは、「露」から連想した等々多くの説があるそうです。

さて、今回は、環境省が熱中症対策と推奨しています「暑熱順化」についてです。「暑熱順化」とは暑さに体が慣れることをいいます。春から夏にかけて気温が徐々に上昇すればそれに応じて自然と暑さに慣れてきますが、最近では、早い時期から夏日や真夏日になることが多く「体がついていかない」「熱中症が心配」と感じる方も多いのではないのでしょうか？そこで、早めに暑熱順化のトレーニングを行い、暑さに対応できる体作りが必要とのことです。

2週間のできる「暑熱順化」ポイントは「汗をかける体にすること」です。

- 1, やや暑い環境で、ややきついと感じる程度の運動(早足ウォーキングや軽いジョギングなどを毎日 30 分程度行う。
- 2, 40℃程度の湯船に、10～15 分が目安に汗が出るまで浸かる。無理のない範囲内で続けることで体が暑熱順化し、発汗量が増え、汗に含まれる塩分濃度が低下し、皮膚血管が拡張、循環血液量も増加するという 4 つの効果がでてくるとのことです。今年も暑い夏になりそうです。熱中症に気を付けて楽しい夏をお過ごし頂ければと思います。