

暑熱順化ご準備のお願い（熱中症対策）

公益社団法人 愛知労働基準協会

【5月～10月における熱中症予防対策としてつぎのことをお守りください】

- ・次の実技会場は屋外となります。下記「暑熱順化トレーニング」を参考に実技が始まる前、7日以上にかけて暑熱順化を行い、体が暑さに慣れるようにしてください。

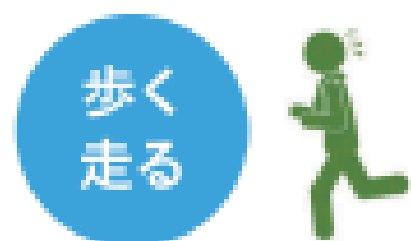
トヨタL&F中部 白金オフィス・小牧営業所／ポリテクセンター名古屋港／水谷運輸倉庫／
トピー工業豊川製作所／日本製鉄（株）人材育成センター（旧NSB会場）／
とよはし産業人材育成センター

- ・実技前日は、睡眠不足、過度の飲酒、食事未摂取等がないようにしてください。
- ・重篤化リスクのある疾病を持つ人は、事前に事業主・主治医と相談されるようにお願いします。

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする。
数日から2週間ほど続けて完了する。

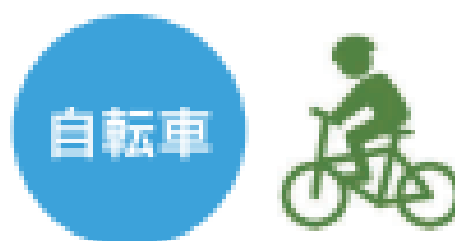
※最低7日間は行ってください。



歩く
走る

帰宅時に
一駅分歩くのもOK

歩く目安 **30分**
走る目安 **15分**
頻度目安 **週5回**



自転車

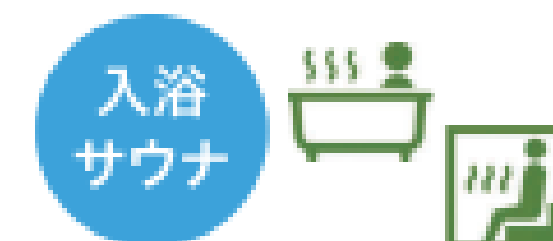
運動目安 **30分**
頻度目安 **週3回**



適度な
運動

筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの

運動目安 **30分**
頻度目安
週5回～毎日



入浴
サウナ

お風呂はシャワーだけでなく、
湯船につかる

頻度目安
2日に1回