

夏休み前に知っておこう！熱中症予防の新常識

「プレクーリング」を知っていますか？

プレクーリングとは？

プレクーリング（Pre-cooling）とは「暑い場所に行く前に、あらかじめ体を冷やしておくこと」です。

最近、熱中症対策の一つとして注目されています。

作業や運動の前に深部体温を下げ、活動中の体温上昇を抑える方法として示されています。

なぜ必要なの？

熱中症は、❌「暑くなってから対策する」より ♂「暑くなる前に準備する」方が効果的です。

特に、通学・部活動・サークル活動・アルバイト・屋外イベントなどでは、外へ出る前のひと工夫が大切です。

今日からできる！プレクーリング

- ① **冷たい飲み物を飲む** 外出前に冷たい飲み物で体の内側を冷やしましょう。
- ② **アイススラリーを活用** シャーベット状の飲料です。熱中症対策の一つとして注目されています。
- ③ **手のひら・前腕を冷やす** 外出前に水道の水で冷やしてから活動しましょう。
- ④ **冷房を上手に使う** 外出前に涼しい場所で過ごすだけでも効果があります。

こんな行動には要注意！

- ❌ 徹夜でレポート、テスト勉強
- ❌ 朝食抜き
- ❌ 水分をとらずに登学する
- ❌ 久しぶりの運動をいきなり全力で行う
- ❌ 夏休み明けの部活動初日からハード練習を行う



睡眠不足、朝食欠食、体調不良は熱中症リスクを高めます

プレクーリングだけでは不十分！

プレクーリングは

- ✅ 水分補給
 - ✅ 塩分補給
 - ✅ 適度な休憩
 - ✅ 冷房の利用
- などの基本的な熱中症対策と組み合わせることで効果が期待できます。



熱中症対策は「のどが渇く前に水分補給」「暑い場所へ行く前にプレクーリング」

元気に夏を乗り切りましょう！