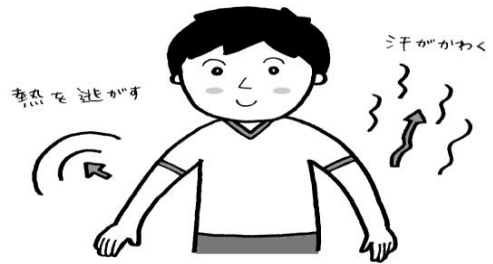


じっとり、 だくだく… 汗について

●汗のはたらきとは？

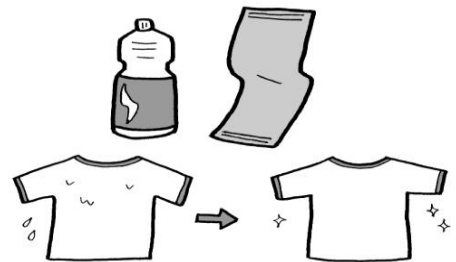
汗は、皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。暑さを感じたときやいっしょけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



●汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと体が冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動のときなどはスポーツドリンクがオススメです。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と、皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流して、皮膚のせいけつもたもちましょう。

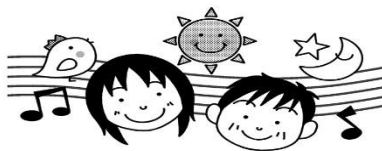


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



【参考文献:2019 健康教室】