



7月 ほげんだより

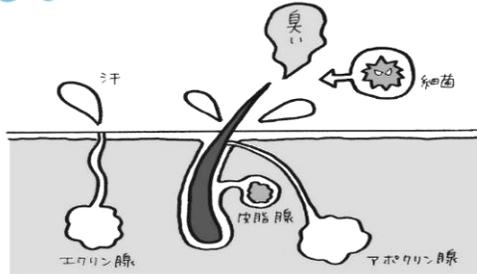
白鳥小学校 第4号
令和3年7月1日

日差しが強くなり、夏らしくなってきました。休み時間になると運動場ではたくさんの子たちが赤白ぼうしをかぶって暑さに負けることなく元気に遊んでいます。外から帰ってきたら汗の始末と水分補給をしっかりと、これから来る夏に向けて体調を整えて行きましょうね！

どんわりだくだく汗について

汗はどこから出ている？

汗は、「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されます。



汗のはたらき

わたしたちの体は、外の気温が上がったり、運動をしたりして熱をもつと、その熱を外に逃がして体温を一定に保とうとします。汗は、蒸発するときに、体の表面の熱を奪っていく(気化熱)ことで、体が熱くなりすぎるのを防いでいます。

汗をかいたら？

汗をそのままにしておくと体が冷えてしまいます。そのため、清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取るようにしましょう。汗をかいた分、体内の水分と塩分を失うことになります。熱中症の危険もあるので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、においの原因は汗にふくまれる脂肪酸などの成分と、皮膚にある常在菌です。そのため、お風呂やシャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。

知っていますか？



夏は意外と冷えるのです

クーラーが効き過ぎた部屋ばかりで過ごしていると、体の中にある自律神経という体温や汗をコントロールしている機能の調子が悪くなり、体調を崩してしまうことがあります。

ねるときはタイマーをセットする。

冷気が直接当たらないように、風を上向きに。

せん風機をかべに向けると、心地よい気流が作られる。



外と室温の温度差は5℃以内にするといよい。この差が大きいと体温を調節する自律機能に負担がかかる。

冷たい食べ物の食べ過ぎに注意する。



暑い夏を元気に過ごすために大切なことは生活のリズムを整えることです。日頃から「早ね・早起き・朝ごはん」をしっかりと、暑い日こそしっかりお風呂につかって体を温めてからねるようにしましょうね！

