HKP つうしん 通信

はなぞの カラダ パワー

みなさん、こんにちは。
『HKP 通信』は、ぼく（さくら丸くん）がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

No. 13
R6年7月5日発行
花園小学校

第13回は 汗

暑くなってきましたね。暑くなると汗をかきます。でも、汗ってどうしてかくのでしょうか？

わたしたちの体には、「体温調節機能」というはたらきが備わっています。暑いときには血管を広げたり、汗をかいたりして体の熱を外に出しています。汗が蒸発するときに体の表面の熱を奪って、体温が上がりすぎないようにしています。

よく「人間の体は使わないとサビる」と言われますが、汗をかくことも大切なことです。いつもエアコンの効いた部屋にいたり、まったく運動しなかったりして汗をかかないと、汗を出す穴が詰まってしまいます。だから、自然に汗をかくことは悪いことではありません。ただ、汗をそのままにしておくと、においが気になるだけでなく「あせも」や「とびひ」の原因になることもあります。汗をかいたらタオルでこまめに拭いたり、新しいシャツに着がえたりするようにしましょう。

ただし、気温や湿度がとても高いときや、急に暑くなったりしたときに、体温の調整が上手にできなくなってしまうことがあります。そうなると、頭がぼーっとしたり、気分が悪くなったりする「熱中症」の症状が表れます。ひどいときには命にかかわることがあります。無理をせずに体を冷やしましょう。

※ぬりえをしてね

汗をかくのも大事なこと。でも、熱中症には注意だよ！

クイズコーナー

犬は汗をかくでしょうか？

① かく　② かかない　③ 犬の種類によってちがう

（正解は来月の HKP で発表するね）

前回の答え：③