

# 7月25日（月）汗

なつやす 夏休みになって、あつ ひ が つづ 暑い日が続きますね。

きっとたくさん、あせ 汗をかいていることとおも 思います。



さて汗は、あせ あつ ひ で 暑い日だけに出るのではない  
 というのを知っていますか。あつ 暑くなくても、なに 何もしなくても、  
 まいにち 毎日おおよそ 1 L の汗をかいているのです。もちろんあつ ひ 暑い日  
 の方が、ほう これよりたくさんあせ で 汗が出ます。

この汗は、あせ あつ みず ほとんどは水ですが、あせ しょくえん 食塩やアンモニアなどが  
 すこ ほん 少しくはい 入っています。

汗には、あせ はたら 働きがあるかわかりますか。一つはたいおん 体温の  
 ちょうせつ 調節です。あせ だ 汗を出すことで、たいおん さ はたら 体温を下げる働きをしていま  
 す。もう一つは、はだ かんそう 肌が乾燥しないためです。かんそう 乾燥していると、  
 けがをしやすいです。あせ だいじ はたら 汗には大事な働きがあるのです。

あつ ひ そと いぬ した だ 暑い日、外で犬が舌を出しているのを見たことはありませんか。  
 いぬ あせ 犬は汗をかくことのできないので、たいおん さ 体温を下げる工夫を  
 した だ 舌を出してしているのだそうです。

なつやす 夏休み、あせ たくさん 汗をかいてくだ 下さい。もちろんねっちゅうしょう 熱中症  
 にはじゅうぶん き 十分気を付けてくだ 下さい。

村越 新