

7月28日（金）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 少しくはい 入っています。

あせ 汗には、あせ はたら どのような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、
 けがをしやすいになります。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 かんそう 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 いい汗をたくさんかいてくだ 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