

9月4日（木）汗の量

最近、私は張り切って草むしりをしています。たくさんの草が取れて、学校がきれいになるので、気持ちがいいです。たくさんの汗をかくのも、気持ちがいいものです。



さて、汗はどれくらい体から出てくるのでしょうか。人が一日でかく汗の量は、600mLとされています。給食で飲む牛乳パックの3つ分くらいです。でも、たくさん運動する人は10Lくらいの汗が出る人もいます。

では、汗にはどんな働きがあるのでしょうか。2つあるのです。一つは、体温の調節です。汗をかくことによって、体の温度を下げてくれるのです。もう一つは、肌が乾燥しないようにするためです。肌が乾燥していると、ケガをしやすくなるのだそうです。

熱中症にならないために「水分をとりましょう」とよく言われていると思いますが、たくさん汗をかくためでもあるのです。外で遊ぶ日には、運動もしっかりして、たくさんいい汗をかいて下さい。