

10月9日（金）

あせ

汗

うんどう きも きせつ
運動すると気持ちがよい季節

な なって きました。 扇っ子の
みな やす じかん たいいく
皆さんも、休み時間や体育で、い
あせ
い汗をかいているようですね。

さて、汗は、どうして出てくる
のでしょうか。 体の中から、体
なか いちばん おお すいぶん
の中にある、一番多い「水分」が
で 出てくるのが、汗です。

わたし からだ パーセント すいぶん キロ
私たちの体の60%は、水分でできています。30kg
の人なら、およそ18 リットル すいぶん みず
の 飲んだり、食事をしたりして補うことで、バランスを保って
います。 体の中の水分は、とても大切な役割を果たします。

あせ だいじ やくわり からだ おんど いってい たも たいおん
汗の大事な役割は、体の温度を一定に保つことです。体温
あ あせ で あせ じょうはつ ひ ふ ひょうめん
が上がり汗が出ると、汗が蒸発するときに、皮膚の表面の
ねつ うば
熱を奪っていきます。さらに冷たい空気によって 体
ひ
を冷やします。

あせ すいぶん ほきゅう
汗をかいたら、しっかりと水分を、補給してください。

うんどうかい
運動会は、もうすぐです。

村越 新

人の体における水分の役割

