



# げんきです!

2017年度 ほけんたより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ  
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

7月に入り、気温はぐんぐんあがっています。運動場で元気に走り回って、頭からつま先まで汗でびしょびしょになっている人もいます。汗をふくタオルやハンカチは持っていますか?学校に行く前にハンカチ、ティッシュの確認をして登校しましょう。

## 「汗」について知っていますか?

●どんな汗の種類がある(どういうときに、どこから出る)?

### 1. 体温調節のための汗・・・



暑い時や運動したときに出る  
手のひらや足の裏を除く全身に出る  
エクリン腺から出る

### 2. 緊張や興奮など精神的な汗・・・



ストレスや緊張など心に刺激があると出る  
「手に汗をかく」「冷や汗をかく」と呼ばれる  
手のひら、足のうら、ワキの下  
エクリン腺、アポクリン腺から出る



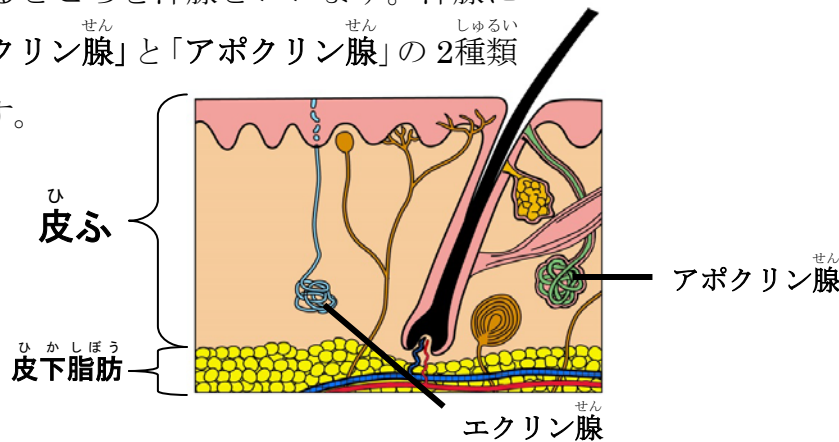
### 3. 辛いものを食べた時に出る汗・・・

辛いものやすっぱいものを食べた時に出る  
食べ終わるとひく  
特におでこや鼻  
エクリン腺

手のひらの汗は、物をしっかり握ったりすべらないようにする役割もあるらしい

## ●汗の出るところはどこにある?

汗のでるところを汗腺といいます。汗腺には、「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類あります。



## ●汗をかいたら・・・

着替えたり、ぬらしたタオルでからだをふくとさっぱりします。  
学校では、すぐにふけるようにハンカチやタオルを持ってくるようにしましょう。



## 一日に必要な水分量ってどのくらいか知っていますか?

水分は、おしっこやうんちだけではなく、汗や呼吸などもふくめて一日に2.5リットルも失っています。また、食べ物や飲み物、からだの中で作られる水(代謝水といいます)によって、一日に必要な水分の量は約2.5リットルに調整されています。出る量と作られる量で同じくらいということになりますね。暑かったり、運動したりすると汗をかいて水分がからだの外に出るため、失った分の水分を取り入れるために水分補給はとても大切です。