

梅雨が明けたとたん暑い日が続いています。まだ7月なのに・・・と思わなくはないですが、夏はこれから本番です。夏を元気に乗り越えるためにも、しっかり睡眠をとること、3食しっかり食べること、身体を動かして暑さに慣れることが大切です。熱中症に注意をしながら、暑さに慣れていきましょう。

汗をかいたら水分補給

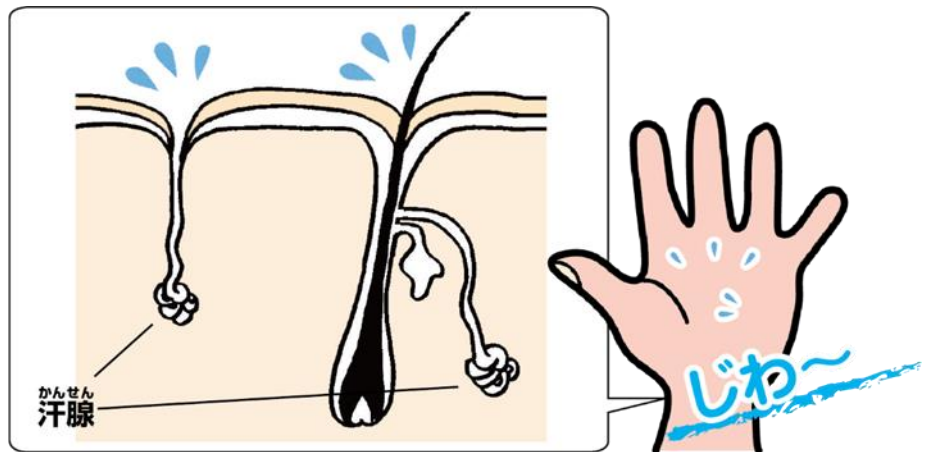


汗をかくことはとっても大事です

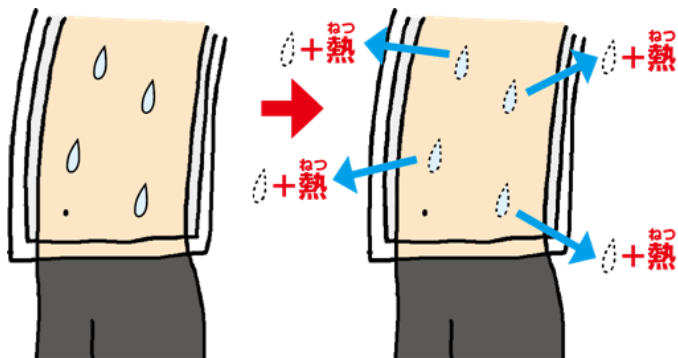
汗をかくとベトベトするから、嫌だなあとエアコンがきいた部屋に閉じこもっている人はいませんか？
汗をかくことは身体にとってとても大事なことです。しっかり汗をかいて、元気に夏を乗り越えましょう。

汗の秘密

汗の出るところを「汗腺」といいます。1日にかく汗の量は500～1000ミリリットルといわれています(運動量によって差があります)。眠っているときにも約200ミリリットルの汗をかいています。



汗をかくのは どうして？



汗は、体の体温が上がったときに、脳が指令を出して汗を出します。そして、その汗が蒸発するときに、体の熱と一緒にとっていくことで、体の温度を下げる働きをしています。

つまり、汗をかくのは、体の中から熱を出して、体温が上がりすぎるのを抑えるためなのです。

注意! 汗をふかないでいると...

汗をかいたとき、ついそのままにいませんか。汗をそのままにしていると次のようなトラブルが起こることがあります。

あせもができて、かぶれる



細菌が増えて、皮ふを刺激します。

かぜをひく



汗がそのまま冷えて、体を冷やして、かぜをひきやすくなります。

においが気になる



細菌が増えて、においの元ができます。

無理せず休けいする



しっかり睡眠をとる



こまめに水分補給する



汗をかいたら

① すぐにふく

② きが替える

③ お風呂に入る

①②③で清潔に過ごしましょう。もちろん水分補給も忘れずに。