とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和
令和8年 8月10日発行 8月号

長い夏休みもあっという間に半分が終わろうとしています。熱中症や感染症など、注意が必要なことはたくさんありますが、残りの夏休みも体調管理に気をつけながら、元気に活動したいと思います。

汗ってワルモノ？

暑い季節は、少し動いただけでも、汗をかき不快感を覚えたり、においが気になったりします。また、汗は皮膚トラブルの原因になる場合もあります。やっかいな存在に思われがちな汗ですが、**体の機能を維持するために欠かせないもの**なのです。



汗のはたらき

① 汗は、**蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく**ことで、**体が熱くなりすぎることを防いでくれる働き**があります。暑さや運動によって体温が上がり過ぎないようにしてくれます。

② 体内の老廃物や過剰な塩分など、**体にとって有害な物質を排出し、体や皮膚を清潔に保って**くれます。

汗の3タイプ



汗をかくことを「**発汗（はっかん）**」と言います。

①**温熱性発汗**…暑さや運動などで体温が上昇したときに体温調整のためにかく汗



②**精神性発汗**…不安や緊張などのストレスによって手の平や脇の下にかく汗



③**味覚性発汗**…辛い物を口にしたときなどに神経が刺激されて顔や頭にかく汗

汗をかいたら



汗をかいたら、そのままにせず、タオルやボディシートなどで**こまめにふき取り**ます。たくさん汗をかいたときは、**着替えたり、可能であればシャワーなどで流して**皮膚を清潔に保ちましょう。

水分補給も忘れずに



汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。水やお茶で**水分補給**を行いましょう。