



2025年7月1日 大阪市立董中学校 保健室

徹底分析 汗のヒミツ

1 汗の99%は□でできている

汗の99%をしめているのは水。からだの表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体外に逃がしてくれている。残りの1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがあります。

たくさん汗をかいたときには、水だけでなく塩分補給も大切です。

3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたりすると汗腺の「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。

上手な水分補給×汗をかく能力 UP 【 1:水 2:血液 3:熱中症 】

=よい汗をかいて熱中症リスク DOWN

□に入る言葉を
探そう

2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は取り込まれ水分がからだの表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。素敵なことを探す日だそうです。「疲れたあ～もうアカン」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と、ほめてあげるほうがいい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に暑さを乗り越えましょう。

夏にスポーツをするときは?

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。そんなときはこんなことに意識してください

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。



