

# 元気なみんな

通常授業に向けて全体登校が始まるなか  
日差しの強い日も増えてきました。いよいよ汗をかき季節の  
到来です。そこで今日は汗に由来する⑦⑧をわかりやすく

## 汗に 自己紹介をしてみたいです



のびんが軽くなります。  
汗です。

あ、自分は...

1% (塩分, 乳酸, 尿酸等)  
水分 99%  
この水分?

ほとんど水分でできている人です。

血液から赤血球などの成分を除いた「血しょう」が汗のもとになります。  
水を減らして... 血液はどろどろに...

血液中の水分

実は 兄弟がおりまして...

エクリン腺 (全身にある) からの汗  
アポクリン腺 (身体の限られた部分) からの汗

汗は2種類あるんです

まっとう

暑い時 運動した時 緊張した時 食べ物を食べた時

等がみなさんに会える時です

777 PLUS

1枚で

爽やかな夏

蒸(イオ-)なしたと

NGポイント

- 皮脂汚れが本体撥水に付着
- 汗が張りつき乾かれない
- 肌と肌の間に空気の層ができて暑いまま

蒸(イオ-)ありだと

Good point

- 皮脂をイオ-が吸収
- 肌と肌の間にすき間ができて汗がすく乾く

清潔

べたつかない

涼しい

気化熱の効果

休校中、家で過ごすみなさんの元気のヒントになればと始めたこのも、気づけば7枚目になっていました。

暑から通常の学校が再開します。学校では、学校のなかでできる限りの、くして状況に合った感染症の予防をしていきます。

でも、大切なのは、みんなを取り組むことです。

この頃は、みなさんの元気のヒントを、履を合わせた会話で、お話ししたいと思います。

全7回、ご覧いただきありがとうございました。石井