



蒸し暑い日が続いていますね。暑さで、体調をくずしていませんか。

2024.7 一宮市立富士小学校

7月は、1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返り、新しい目標をたてるのもいいですね。もう少しで夏休みです。暑さに負けず、元気にすごしてくださいね。

徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉をさがそう

1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り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ね。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。

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、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体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。

3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

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汗腺での「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。

①熱さ②血液③汗

★おうちの方へ★

成長の記録をお渡しします



身体測定の結果と定期健康診断の結果を『成長の記録』に貼らせていただきました。ご確認いただき、ご捺印の上、学校にお戻しください。

《記載事項についての注意》

- ・尿検査は、結果が凝陽性(±)の場合は再検査対象になりません。
- ・聴力検査は、1・2・3・5年生が対象です。(一部耳鼻科検診のため実施しております。)
- ・4年生の心電図検査は、3年生3学期に実施したものの結果です。2・3・5・6年生は「未検査」となっていますが、検査対象ではありません。