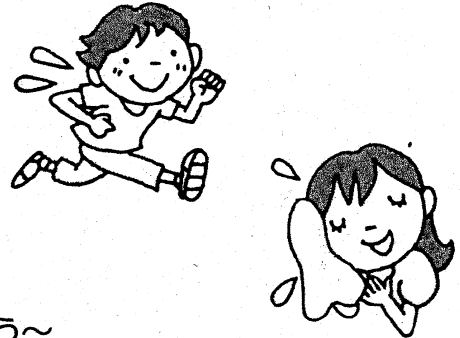


よい汗悪い汗

汗の原料は血液（血漿）で、ミネラルなど必要な成分が汗となって出ないよう、汗腺でろ過されます。その結果、エクリン腺からでる汗の99%が水分となり、それ以外の成分は塩分がほとんどです。ろ過機能がうまく働いている場合はさらさらした「よい汗」、うまく働かなくなった場合はねばねばした「悪い汗」になります。悪い汗は蒸発しにくいので体温調節の効率が悪くなり、また体内からミネラルが多く出ていくので、疲れや熱中症の原因にもなります。余分な成分が含まれるのでにおいも発生しやすくなります。

汗を増やそう

汗腺が発達し、ろ過機能が高まれば、よい汗となります。汗腺を発達させるためには、冷房の効いた部屋にずっといるのはやめ、普段から運動をしたり、ゆっくりお風呂に入ったりして汗をたくさんかく生活をしましょう。



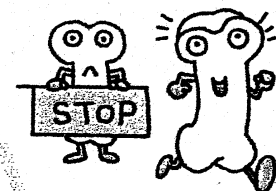
汗の対策 ～汗ふきシートではなく、ぬれタオルでふこう～

汗をふかずにいると、もとは無臭でも、皮膚の表面で垢や皮脂と混じって雑菌が増殖し、汗臭くなります。汗は蒸発する時に体温を下げるので、ぬれたタオルでそっと吸い取り、皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またにおい成分は水で溶けやすいので、乾いたタオルよりぬらしたタオルでふきましょう。

身体計測の平均値ができました。

	身長 cm		体重 kg		計測人数	
1 年	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A組	153.3	153.6	41.9	43.3	17	16
B組	150.0	155.7	43.1	47.5	17	15
C組	152.7	151.8	40.2	42.1	17	15
D組	153.2	151.8	45.1	43.7	17	15
学年平均	152.3	153.2	42.6	44.1	68	61
2 年	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A組	162.0	156.9	48.3	46.2	16	15
B組	161.3	156.7	45.7	49.7	16	16
C組	161.8	154.3	50.7	43.2	16	16
学年平均	161.7	155.9	48.2	46.4	48	47
3 年	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A組	164.9	157.3	51.9	50.7	17	15
B組	165.5	159.5	51.8	53.9	16	15
C組	165.3	160.7	54.8	54.8	16	15
学年平均	165.2	159.2	52.8	53.1	49	45

身長伸びが止まる時期は、年齢で決まっている？



成長期の子どものレントゲン撮ると、骨の端に「骨端線（成長線）」が見られます。ここにいる「骨芽細胞」が新しい骨を作ること、で、背が伸びます。この骨端線が消えると骨の成長は止まります。10代後半で消えることが多いですが、人それぞれ。

