



## 泳いでいるときに、体を冷しすぎてはいけないのはなぜ

### 体がつかれてしまうから

わたしたちの体は、外の気温と関係なく、いつも体温を35～37ドスキー たもに保つようになっており、そのしくみを体温調節機能とといいます。

泳いでいるときに、体を冷しすぎてはいけないのは、この体温調節機能が、体温を上げようと、いつもより多くはたらかなくてはいけないことと、泳ぎなどの激しい運動をするには、たくさんの筋肉を使うため、体がつかれてしまうからです。

また、体を冷しすぎると、体がつかれてしまうだけでなく、体がこわばって、動きがにぶくなったり、動けなくなったりするため、たいへんきけんなのです。

あまり長い間、水の中にいないように、注意しましょう。

### 泳いで、冷えた体をあたためるには

体が冷えたときには、すぐ水から上がって、かわいたタオルなどで体の水気をよくふきとり、体をかわかしてから、バスタオルなどで体をおおうか、かわいたタオルなどでかん布まさつをしましょう。

晴れた日には、川原の石が、太陽であたためられていますので、大きな石に寝そべるなどして体をあたためるか、あたたかい飲み物を飲んで、体をあたためましょう。

(監修・青木 国夫)

