

★今月のテーマは「体について知ろう」です。

皆さんは自分の体についてどのくらい知っていますか？今月のテーマは「体について知ろう」なので、一緒にからだについて学びましょう。

私たちのからだの中には大きくわけて心臓・肺・肝臓・小腸・大腸があって日々私たちが生きていけるよう体の中で働いてくれています。

心臓

心臓はきれいな血液を全身へ送り、よごれた血液を回収して肺に送り込みます。心臓の中は右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋に分けられています。心房は血液を受けとり、心室は血液を送り出す役割をしています。

肺

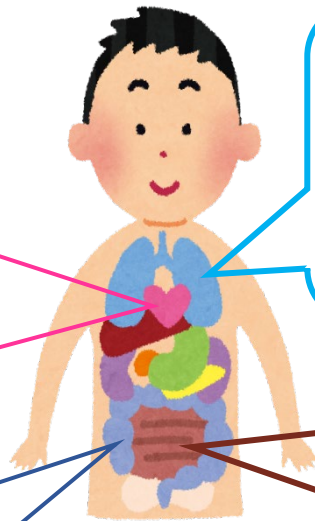
肺は、呼吸で取り込んだ酸素と二酸化炭素の交換をしています。吸い込まれた酸素は気管、気管支を通して肺胞とよばれる小さな袋にたどり着きます。

小腸

小腸は胃や十二指腸で消化された食べ物をさらに分解し、栄養素を吸収するはたらきをしています。

大腸

大腸は、水分やミネラルを吸収し、便を作るはたらきをしています。食事をしてから便が排泄されるまでは通常24～72時間かかります。



かぜ、ひきはじめの注意

「調子が悪いな」と感じたら、無理をしないで体を休ませることが大切です。また、普段から手洗い、うがい、体を動かしたり、十分に睡眠やバランスのよい食事をとったりすることも大切な予防です。