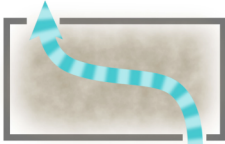



解説書

2 生活環境と病気の予防

2-1 新鮮な空気を吸おう(11分36秒)

● 換気のすすめ(5分57秒)



キーワード  呼吸 酸素 二酸化炭素 換気 空気の通り道

内容

校種

単元名

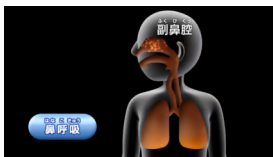
人間は空気中の酸素を体内に取り入れて、血液を通してからだ中の細胞に酸素を送っています。
食べ物などの栄養物質は酸素と反応することでエネルギーになるため、酸素を体内に取り入れることはとても重要なことなのです。

小 毎日の生活と健康 ウ
中 健康と環境 ア・イ

部屋を換気するためには、大きく一箇所の窓を開けるだけでは効果がありません。
二箇所の窓を開け、対角線上に空気の通り道を作ると、空気が流れるようになり、効率的に換気することができます。

部屋を閉めきったまま生活していると、酸素が薄くなるだけでなく、いろいろな有害物質が部屋の中に溜まってしまいますので、換気を行きましょう。
例えば、風邪や、インフルエンザなどのウイルス感染は、部屋をこまめに換気することで予防することができます。

● 正しい呼吸とは?(4分39秒)



キーワード  腹式呼吸 自律神経 口呼吸 鼻呼吸

口から吐いて鼻から吸う深い呼吸を『腹式呼吸』といいます。
腹式呼吸は自律神経が安定して、からだの機能が高まったり、免疫力をあげることができます。自律神経というのは、自分の意思とは関係なく、からだの機能をコントロールしている神経のことです。

小 心の健康 ウ
中 心身の機能の発達と心の健康 エ

本来、動物は口ではなく鼻で呼吸するようにできています。
鼻呼吸では、鼻から入った空気は、副鼻腔という鼻の奥の空洞を通過する間に、ホコリや菌などの異物を取り除きます。同時に空気は温められて、100%加湿された状態で肺に送り込まれます。
そして、肺胞というところで酸素が最も吸収されやすい状態となります。
鼻は優秀な加湿機能付き空気清浄機といえるでしょう。

口呼吸は口を開けて行うので、口の中が湿ってしまいます。
口が湿くと殺菌効果のある唾液が出ずに、菌やウイルスが喉の奥の扁桃組織を攻撃して、腫れたり膿んだりしてしまいますので、正しい鼻呼吸を身につけて病気を予防しましょう。
かぜを引きやすい、朝起きるとのどが痛い、くちびるが荒れる、口が乾きやすい人は口呼吸をしている可能性があります。

● 腹式呼吸の方法(50秒)



背すじを伸ばして肩の力を抜き、おなかに溜まっている空気を口からゆっくり吐きます。
息を吸う時は、鼻からゆっくり吸います。
息を吐く時は、吸う時の倍ぐらいの時間をかけて口からゆっくり吐ききります。
息を吸う時はおへその下がふくらんでいき、息を吐く時はおへその下がへこんでいくのを、触って確かめてみましょう。

小 心の健康 ウ
中 心身の機能の発達と心の健康 エ