

ほけんだより

2010、12、1

山奈小学校保健委員会より

1 1月26日に保健朝会で○×クイズをしました。

問題1 人間の体は皮膚でおおわれています。その皮膚を全部広げたら、たたみ1枚分と同じぐらいの大きさである。

答え ○

問題2 おとなの男の人が肺に吸い込める空気の量は、2リットルのペットボトル2本分である。

答え ○

おとなの男の人で3、5リットル～4リットルぐらいの空気を肺に吸い込むことができます。女の人では、2リットル～3リットルぐらいです。

問題3 鼻血が出た時は、鼻を上に向けて鼻をつまむとよい。

答え ×

鼻を少し下に向けて、鼻をつまむといいです。顔を上に向けたり、寝ころんだりすると鼻血がのどに入ってきて、気分が悪くなります。

問題4 野生のライオンの歯が抜けたら、草をたべるようになる。

答え ×

野生のライオンは、歯がなくなるとエサを充分にとることができずに栄養不足になってしまいます。その結果、生きていくことができなくなります。

問題5 イルカには歯がない。

答え ×

イルカの歯は小さなノコギリのように上下に100本ずつつなっています。全部で200本あります。

問題6 背が伸びる「成長ホルモン」が一番出るのは、夜中の1時頃である。

答え ×

成長ホルモンは、夜眠っている間にたくさん出のですが、特に夜の10時から12時の間は、ほかの時間の2倍も出るといわれています。この時間にぐっすり眠っていれば、からだはぐんぐん大きくなります。

問題7 人間は、筋肉の疲れをとるために眠くなる。

答え ×

実は、体だけでなく頭の疲れをとるために休んでいるのです。

- 問題 8 人間の心臓の大きさは、にぎりこぶしの大きさである。
答え ○
心臓は、にぎりこぶし1つほどの大きさで、胸の少し左側の左右を肺にかこまれたところにあります。
- 問題 9 つき指をした時は、指をひっぱるとよい。
答え ×
無理にひっぱると、指の関節をつないでいる「じん帯」や血管などに傷がつきま
す。冷たい水で 15 分～30分冷やして様子を見ます。
- 問題 1 0 血液の色が赤いのは、ヘモグロビンがふくまれているからである。
答え ○
ヘモグロビンは、酸素を運んだり、二酸化炭素を集めたりする働きがあります。
このヘモグロビンが赤い色をしているので、血液が赤く見えるのです。
- 問題 1 1 生で食べる野菜で、人気ナンバーワンの野菜は、レタスである。
答え ○
レタスはほとんどが水分ですが、カリウムやビタミン A、食物せんいなどをふくみ
サラダとしてたくさん食べられています。
- 問題 1 2 あくびがでるのは、脳の酸素が足りなくなっているからである。
答え ○
あくびは、ねむくなったり疲れたときにでますね。それは、体の中、特に脳の酸素
が足りなくなっているからです。一日中働き続け、酸素が足りなくなった脳が自
分で命令し、わたしたちにあくびをさせて、酸素をとり入れるというわけです。

保健委員会メンバー

部長 真生さん
副部長 英恵さん
部員 平和君
彼方君
統生君
夏海さん