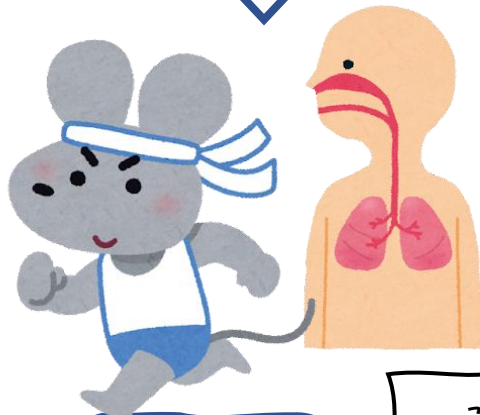




みなさん、こんにちは。
「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなと一しょに体とスポーツのことを考えていくおたよだよ。

第6回は

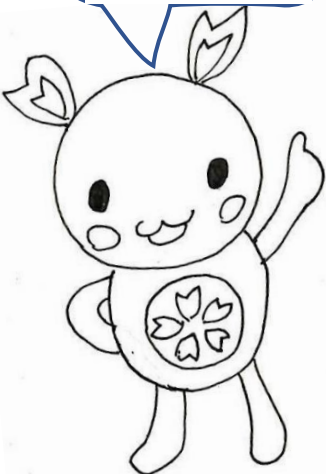
呼吸と体



人間をはじめとする生物は、休みなく呼吸(いきをすったり
ほいたりすること)をしているね。呼吸の役割はおもに体に
酸素を送り、体から出る二酸化炭素を出すこと。生き続け
るために絶対に必要なことなんだけど、自然にやっている
のであまり考えたことはないかもしれない。でも呼吸にも
いろんな種類や、体にいい呼吸というのがあるんだよ。
元気に体を動かすために、呼吸のことを知ろう。

呼吸を意識

して運動し
てみよう!



ぬいえをしてね!

HKP5のクイズの答え

②

呼吸は肺という内臓を使ってするのだけど、そのまわりの

筋肉を鍛えると、肺が広がり深い呼吸ができるようになる。そう

すると、心が落ち着いたり、体がうまく動いたりするんだ。大き

く吸って、吐ききる練習をすると鍛えられるよ。

持久走も肺の力を高めるためにいいんだよ。

クイズコーナー

ヒント：鼻と口のやくわりをかんがえてみよう!

呼吸は鼻と口でするけど、体や運動によい呼吸はどっち?

- ① 鼻呼吸 ② 口呼吸

答え