

8 月 おおむた健康^{けんこう}フェアクイズラリー

もんだい
〈問題A〉

からだじゅう^{からだじゅう}に酸素^{さんそ}をはこんでいるのは『赤血球^{せつけっきゅう}』である。

- ① はい ② いいえ

もんだい
〈問題B〉

ただ^{ただ}正しい生活リズム^{せいしかつ}のあいことばは、『おそね・おそ^お起き・朝^{あさ}ごはん』である。

- ① はい ② いいえ

もんだい
〈問題C〉

からだじゅうの血管^{けっかん}の長さ^{なが}をつなげるとどのくらい^{なが}の長さになるでしょう。

- ① 学校^{がっこう}のグラウンド 2周半^{しゅう}
② 日本^{にほん} 2周半^{しゅう}
③ 地球^{ちきゅう} 2周半^{しゅう}

もんだい
〈問題D〉

けつえき
血液^{けつえき}をサラサラにするためのあいことばはどれでしょう

- ① おにくすきやね
② おさかなすきやね
③ おやさいすきやね

クイズラリーの答えと解説

＜問題A＞の答え：①はい

からだじゅう さんそ せつけつきゅう
体中に酸素をはこんでいるのは赤血球です。

＜解説＞

からだじゅう さんそ せつけつきゅう
体中に酸素をはこんでいるのは赤血球です。

わたし からだ けつえき なが けつえき けつかん くだ なか なか
私たちの体には、「血液」が流れています。血液は血管という管の中を流れていきます。

けつえき せいぶん けつきゅう けつ め けつきゅう せつけつきゅう からだじゅう さんそ
血液の成分は3つの血球と血しょうからできています。1つ目の血球は赤血球で、体中に酸素を

はこ さんそ はこ ま なか かたち せつけつきゅう
運んでいます。酸素を運びやすくするために真ん中がちょっとへこんだ形をしています。この赤血球の

あか わたし けつえき あか み め けつきゅう はつけつきゅう わたし からだ なか はい
赤で私たちの血液は赤く見えます。2つ目の血球は白血球で、私たちの体の中に入ったバイキン

いぶつ た こうげき め けつきゅう けつしょうばん ちい け が とき
などの異物を食べて攻撃します。3つ目の血球である血小板は小さいのですが、怪我をした時、

きずぐち ふさ しけつ やくわり えきたい けつ えいようぶん
「かさぶた」をつくって傷口を塞いで止血する役割をしています。液体である血しょうは、栄養分を

からだ すみずみ はこ
体の隅々まで運んでくれます。

＜問題B＞の答え：②いいえ

ただ こた はやね はや お あさ
正しい答えは「早寝・早起き・朝ごはん」

＜解説＞

はやね はや お
・早寝・早起き

ね あいだ こども せいちょう か せいちょう ぶんびつ せいちょう
寝ている間に子供の成長に欠かせない成長ホルモンなどが分泌されています。成長ホルモン

ほね きんにく つく うなが めんえきりよく たか ねぶそく ふきそく すいみん
は骨や筋肉を作ることを促したり、免疫力を高めます。寝不足や不規則な睡眠リズムはこうし

とう ぶんびつ えいきょう あた おそ すいみんちゅう あたら ちしき ていやく
たホルモン等の分泌に影響を与えてしまう恐れがあります。また、睡眠中に新しい知識の定着が

されるため、不要な記憶を消去し、必要な情報は記憶されています。適切な睡眠をとっている子ども
もののほうが、学力が高い傾向になるというデータもあります。

あさ
・朝ごはんを食べよう

あさ た から あたま からだ ほきゅう しゅうちゅうりょく
朝ごはんを食べると、空っぽになった頭と体にエネルギーが補給され集中力がアップします。し
えいよう ほきゅう ごぜんちゅう かつどう じょうたい つく じゅうよう あさ
っかりと栄養を補給して午前中からしっかり活動できる状態を作ることが重要です。また、朝ごはん
えいようほきゅう か た のう しょうかきかん はやねはや お
のメリットは栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは脳や消化器官「早寝早起きのリズム
ムをつけることにつながります。

もんだい こた
＜問題C＞の答え：③

ちきゅう しゅうはんぶん
地球2周半分

かいせつ
＜解説＞

けっかん め み ふと けっかん さいだい えんだまだい せつけっきゅう とお ほそ もうさいけっかん
血管は目に見える太い血管から(最大で500円玉大)、赤血球が通るのもやっとの細い毛細血管
じんたい けっかん もうさいけっかん し もうさいけっかん からだ すみずみ
まであります。人体の血管のうち、95%は毛細血管で占められており、毛細血管は体の隅々にま
は めぐ からだじゅう さいぼう さんそ えいようそ すいぶん はこ さいぼう だ
で張り巡らされ、体中の細胞に酸素や栄養素・水分を運んでいます。そして細胞から出された
にさん かたんそ ろうはいぶつ と によ たいがい はこ だ
二酸化炭素や老廃物などを取って、尿などとして体外に運び出します。

けっかん なが ぜんしん すきま ひろ もうさいけっかん た あ
血管の長さは、全身に隙間なく広がっている毛細血管も足し合わせるとおよそ

ちきゅう しゅうはん
10万kmにもなり、地球2周半にもなります。

しんぞう おく だ けつえき ぜんしん びょうほど もど
また、心臓から送り出された血液は、全身をめぐって30秒程で戻ってきます。

しんかんせん な じそく いじょう
これは新幹線並みの時速200km以上にもなります。

もんだい こた
＜問題D＞の答え：②

お・さ・か・な・す・き・や・ね

かいせつ
＜解説＞

けんこう いしき しょくじ じっせん とくてい しょくざい く あ けつえき
健康を意識した食事を実践するためのキーワードで、特定の食材を組み合わせることで、血液を
サラサラにし、健康増進に役立つとされています。

ぐたいてき けつえき た もの かしらもじ
具体的には、血液をサラサラにしてくれる8つの食べ物の頭文字をつなげています。

みず からだ なか ながし
「お」・・・お水は、体の中をきれい流してくれます。

さかな りょうじつ しつ ふく けつえき こうか
「さ」・・・魚は、良質なたんぱく質、DHA、EPA などが含まれ、血液サラサラ効果や
ほね は つよ
骨や歯を強くします。

かいそう けつえき しょくもつせんい なか やさ
「か」・・・海藻は、血液をきれいにし、食物繊維もありお腹にも優しいです。

なっとう けつえき
「な」・・・納豆は、ねばねばパワーで血液をサラサラにします。

す からだ やわ たいない せいしょくひん さよう
「す」・・・お酢は、体を柔らかくしてくれ、体内ではアルカリ性食品として作用します。

しょくもつせんい べんつう ととの
「き」・・・きのこは、食物繊維があり便通を整えます。

やさい しょくもつせんい けんこう い じ か えいようそ
「や」・・・野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持に欠かせない栄養素です。

けつえき なが やく
「ね」・・・ねぎやニラは、血液の流れをよくするわき役です。

てきど うんどう じゅうぶん すいみん けんこう い じ じゅうよう
これに、適度な運動や十分な睡眠も健康維持に重要です。