

## 吸って・吐く

わたしたちはふだん、およそ4秒に1回の間隔で呼吸をしています。1回分の呼吸の量はおよそ500ml、小さいペットボトル1本分です。つまり、1分間におよそペットボトル15本分を吸って、15本分を吐き出していることになりま

す。運動をすると呼吸の回数は普段の5倍くらいに増えます。それは筋肉が酸素をたくさん必要とし消費するからです。寝ているあいだの呼吸の回数はふだんの半分、1分間に8回くらい。呼吸とは、酸素を体の中に取り入れて、二酸化炭素を体の外へ出す作業なのです。

## 呼吸のしくみ

吸い込んだ空気は、肺に向かいます。細かく枝分かれした気管支の先には、肺胞（はいほう）という小さな袋がたくさんついています。肺胞で血液に出会い、空気中の酸素は肺胞のかべを通りぬけて血液に取りこまれます。血液が運んできた二酸化炭素は肺胞の中の空気中へと出ていき、吐く息とともに口から外へと放出されます。こうして私たちは、酸素を吸って、二酸化炭素を吐き出しているのです。私たちは生きていくために身体に酸素を取り込み、栄養とともに、すみずみに送り届ける必要があります。



吸って



吐く

NHK for School より引用

新鮮な酸素を身体に取り込めるように胸のストレッチをしましょう

【イスに座ってストレッチ】



親指を後ろに向け  
胸を開いたら、鎖骨の下をマッサージします

【ストレッチポールを使って】

手のひらを天井に向けたまま  
頭の上からゆっくりおろします

