



すこやかか駒女 だより



その1

目が疲れない程度に
ちょっとした
息抜きになったらいいな…
そんな思いのお便りです。

保健クイズ



Q1 脳の中で、生きていくのに不可欠な機能
をつかさどっているのはどこ？

- ① 大脳
- ② 小脳
- ③ 脳幹



Q2 ツメは一日にどのくらいのびる？

- ① 約 0.001 ミリ
- ② 約 0.01 ミリ
- ③ 約 0.1 ミリ



Q3 成長ホルモンが多く分泌されるのは
いつ？

- ① 朝、起きた時
- ② 昼、活動している時
- ③ 夜、寝ている時

Q1 解説：脳は、大きく大脳、小脳、脳幹に分け
られますが、そのうち生命活動に欠かせない働
きを担当しているのは『脳幹』。
脳幹の機能が損なわれると、呼吸や心臓の活
動、体温調節などができなくなり、生命を維持
することが難しくなってしまいます。

Q2 解説：ツメは指先を守ったり、小さなもの
をつかむのにも役立っており、1日に約 0.1 ミリ
くらい伸びるといわれています。
手のひら側から見て、白くツメが見えてきた
ら、切るようにしましょう。

Q3 解説：成長ホルモンは睡眠中、特に深い眠
りの時に大量に分泌されます。
体の各器官の成長を促したり、傷ついた組織を
修復したりする作用があります。そして美容効
果や集中力 UP 効果も。そのため、しっかりと
睡眠をとることが大切。

まちがいはがし

下のイラスト。右と左で違うところが全部で 7 か所あります。全部見つけてみてね。

答えは、右下にあります。

出典：東山書房「健康教室」2020 年 2 月号



【こたえ】① 三角に乗った男子の服、サッカーをしている男子の表情、ベンチに座っている右側の女子の髪型、ベンチに座っている左側の女子の髪飾り、ベンチのアーチ、犬を連れてくる女子が手で持っている帽子の柄、花壇の草花の数の数

