



ケーアイこども新聞  
第2号  
2020年1月1日発行

ケーアイ調剤薬局  
本都  
〒899-5431  
鹿児島県始良市  
西餅田 120-1 ドリーム KI

ホームページ  
<https://ki-pharm.com/>



今回のテーマは

「心臓（しんぞう）」



みんなは「心臓」  
って知っている？

「聞いたことあるよー」「知ってるよー」  
って言う子もいると思うけど、  
では、心臓がどんな働きをしてい  
るか知っているかな？

「心臓」というのは、みんなが生  
きていくために必要な臓器です。

お友達と遊んだり、おいしい物を  
食べたり、テレビを見て笑ったり  
できるのも、心臓が頑張ってる  
から。みんなが生きているから。  
今回はみんなのために頑張っ  
ている「心臓」について勉強して  
いきましょう。

テーマ 「心臓」

心臓の大きさは？



にぎりこぶし

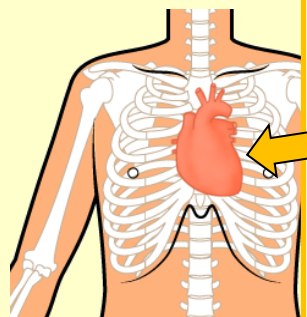


赤ちゃんの頃はピンポン玉くらいの大きさだけど、  
成長と共に心臓も大きくなっていて、大人になると  
自分のにぎりこぶしくらいの大きさになるよ。



ピンポン玉

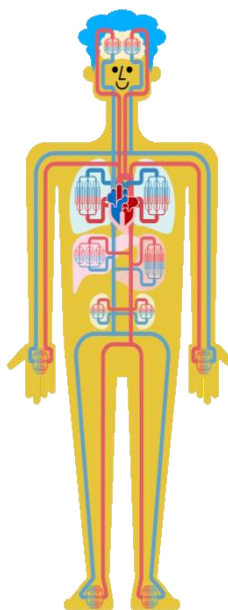
どこにあるの？



みぞおちの少し上の  
中央（少し左寄り）。

イラストでは位置が  
わかりやすいように  
骨の外に心臓を描  
いているけど、実際  
には胸郭という骨  
に囲まれているよ。

心臓の働き



心臓は血液を全身に送るポンプの  
役割をしています。

人間は空気中の酸素と食べ物の  
栄養を利用して、体の色々な部分が  
活動するために必要なエネルギーを  
作っています。酸素や栄養は血液によ  
って体中に運ばれており、この血液  
を全身に送るのが心臓の仕事です。  
心臓には筋肉があり、筋肉が力強い  
の伸びたり縮んだりすることでポンプの  
ように血液を送りだしています。10歳  
の子の場合は、1分間に約80~90回  
血液が押し出されています。心臓が1  
回ギュッと縮んだ時に出ていく血液  
の量は決まっているので、走ったときな  
ど酸素がたくさん必要になった時は、  
何回も心臓が伸び縮みすることで  
血液をたくさん送り出します。

こんな時に胸に手を当ててみよう。



胸がドキドキしているのが分かるかな？  
ドキドキ動いているものが心臓で、  
そこが心臓のある場所だよ。



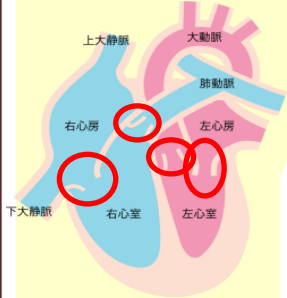
血流

緊張すると、胸からドキドキ聞こえるのはなんで？

ドキドキ



不安な時や緊張している時は、脳が「いつもと違う＝大事な時だ！」と感じて、持っている力を最大限発揮できるように、体をフル活動させようとします。そして脳から「全身にたくさん酸素と栄養を送って」という命令が送られ、心臓はたくさん血液を送り出そうとして活発に動きます。心臓には「弁」といって、出ていった血液が戻ってこないようにする蓋のようなものがあり（○で囲んだ部分）、この「弁」が閉じる音が胸から聞こえる音の正体です。心臓が活発に動いている時は、弁を大急ぎで強く閉じる為、いつもより音を感じやすくなります。



呼吸で緊張をコントロール

人は息を吸う時に体が緊張状態に、吐く時にリラックス状態になります。緊張をほぐしたい時にはゆっくり長く息を吐き、逆に少し緊張感を持ちたい時には大きく息を吸うといいですよ。



心臓に良くないこと



タバコ



ふとりすぎ

運動不足



偏った食事

寝不足



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をおく送しましょう。

犬の心臓の音を聞いたよ。  
どんな音かな？  
答えは下の方に



ヒント：英語で「犬」は？

虫にも心臓はあるの？  
人とは形も場所も違うけれど、虫の背中側に心臓のような働きをする背脈管という組織があります。昆虫図鑑などで調べてみましょう。



ノミはとても小さな虫で、人や動物の血を吸って生活しています。

ノミの心臓  
とても気が小さく、ちよつとしたことでも怖がったり、心配したりすることを例えて表した言葉。



あなたの街のケーアイ調剤薬局



<店舗一覧>

鹿児島エリア

- 溝辺店（霧島市溝辺町）、始良店（始良市西餅田）
- 西餅田店（始良市西餅田）、川内店（薩摩川内市高城町）
- 五代店（薩摩川内市上川内町）、伊集院店（日置市伊集院町）
- 清藤店（日置市伊集院町）、中山店（鹿児島市中山町）
- 川辺店（南九州市川辺町）

宮崎エリア

- えびの店（えびの市原田）、都城店（都城市吉尾町）
- 吉尾店（都城市吉尾町）

なぞなぞのこたえ：

ドッグドッグ（犬を英語で言うと「dog」）