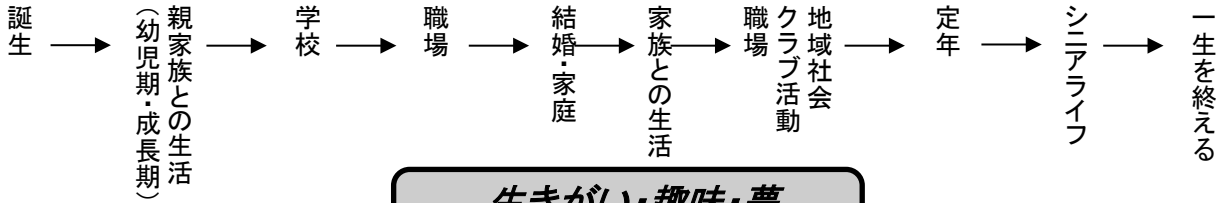


# 人間の一生

あなたはお母さんから生まれてきて、現在まで幅広い人生経験をしてきました。「人間は限られたいのち=時間を持った生き物」時間を無駄にすることはいのちを無駄にしていることと同じなのです。時間は自分のいのちだと思い大切に使いましょう！



**生きがい・趣味・夢**  
脳を使う

人間の生存に欠かせないもの

**脳**  
記憶・感情・文字  
言語・判断など  
耳 目 鼻 目 耳

**学業・仕事・社会活動**  
脳と身体を使う

**食 事**

**水**

**運動・生活**  
身体を使う

日々の生活習慣

**呼 吸** 24時間  
酸素の吸収と二酸化炭素の排出

口で咀嚼

**睡 眠**  
脳と身体の休息

**SEX**

胃で消化と殺菌

腸で栄養素を吸収

小腸 栄養の吸収  
大腸 水分を吸収し大便を作る

**肝臓**は、  
毎分1.5リットルもの血液を処理する日に換算するとおよそ2160リットル！！

肝臓の働き  
1.エネルギーの貯蔵  
2.血液の貯蔵  
3.解毒  
4.胆汁の分泌  
5.物質の合成

肺で酸素を吸収二酸化炭素を排出

血管

心臓をポンプ役として血管・血液で栄養素と酸素を全身の細胞におくる

**腎臓**は、血液をろ過する

腎臓の働き  
1老廃物や塩分を尿として体外へ捨て  
2身体に必要なものは再吸収する  
コーヒーフィルターのような役割を果たしている

血液は骨の骨髄で出来る

・生命活動に必要なエネルギーを全身に送る  
・体温調整

**学業・仕事・社会(日常活動)**

**生殖器**  
男性  
女性

・体内活動で不要になったものを体外に排出

小便・大便・汗

**肛門**は、消化器の最終部門