

1月17日（金）あくび

^{ねむ}眠^くなると、あくびが^で出ませんか。^{よる}夜だけでなく、^{ひる}昼にも^で出ることがあります。どんな^{とき}時に、あくびは^で出るのでしょうか。



^{ねむ}眠い^{とき}時、^{つか}疲^{れた}時、^{たいくつ}退屈^{とき}な時にあくびが^で出ます。^{のう}脳のはたらきがにぶくなっている^{とき}時に^で出るようです。どうしてでしょうか。

あくびをすると、^{くち}口を^{おお}大きく^あ開けます。すると、いつもあまり^{つか}使^わない^{きんにく}筋肉^{うご}を動かすことになります。もう一つ、あくびをすると、^{いき}息を^す吸い^こ込むことになります。^{さんそ}酸素をたくさん^す吸い^こ込みます。^{さんそ}酸素がたくさん^{のう}脳^いに行くので、^{からだ}体が^{かっぱつ}活発に^{うご}動くようになるのです。

このように、あくびには、^{はたら}働^きがにぶっている^{のう}脳^{からだ}や^{からだ}体に、^{しげき}刺激^{あた}を^{こうか}与^える効果があるということなのです。

そう考えると、^{かんが}体^{からだ}を^{うご}動かしたり、きれいな^{くうき}空気をたくさん^す吸^ったりすることは、^{のう}脳^{げんき}が^{げんき}元気になるということになりそうです。ぜひ、^{ため}試^くしてみ^て下さい。でも、授業中^はなるべくしないで下さい。