

さとうとあぶらのとりすぎはX。でも、またくたべないのもXなんだよ。だって、さとうは

ほけんだより(からだ)

令和8年6月 池田市立池田小学校保健室

あたまとからだをうごかす スーパーカッリン。 がっこうで べんきょうしたリ からだを

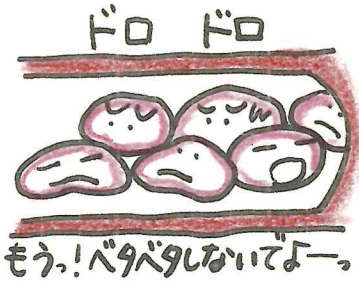
げんききょうばうもの②

マシとつとあぶらのとりすぎ

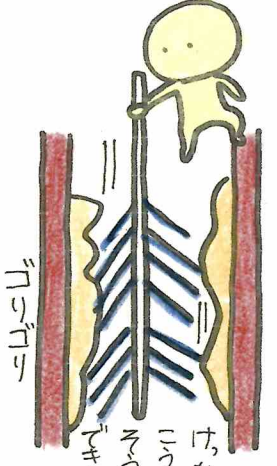
みんなはこんな
たべもの すきですか!



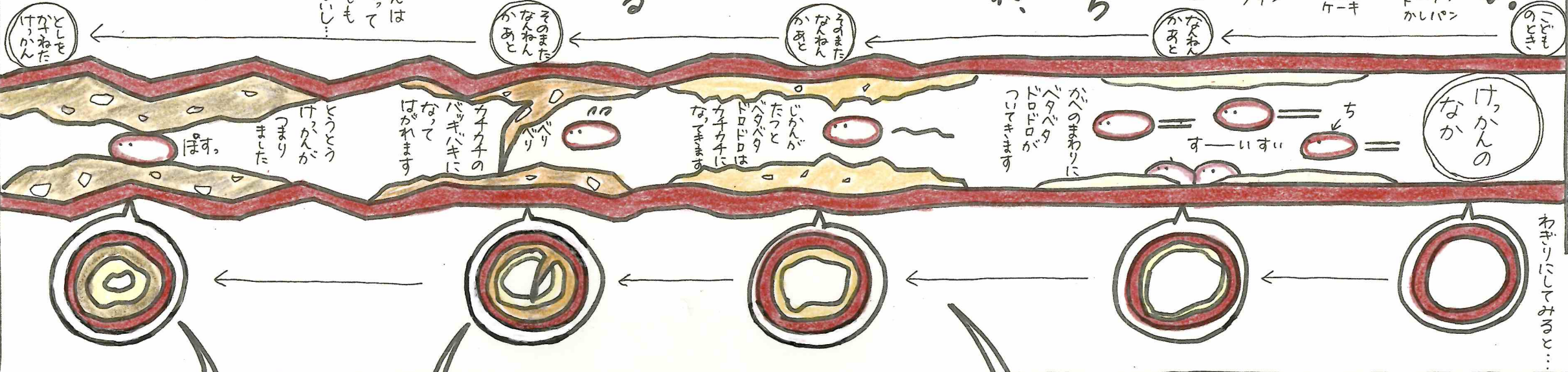
とてもおいしいけど、マシと
つやあぶらをとくさん
つかっているの、まいにち
たくさんたべていると
けつえきがマシとうまみれ、
あぶらまみれになっ
てしまいます。



そしてけつえきがとれる
け、かんにも マシとうや
あぶらがついて
ベタベタになります。



そのベタベタがどんどん
カチカチにかたまっ
て、け、かんがはれつたり
つまったりして、おもしろ
びょうきになるんです。



このあたりから
け、かんがカチカチに
なって、クッションのやくわり
をはたせなくなり、
いきおいよくちがながれる
ばしょで、け、かんがはれつ
するこも あります。

しんぞうがギョ、とちちんでいきおいよくちがながれる...

じぶんのけ、かんがカチカチになつて、どうか、けつあついでけつあせをはかるとわかります。

もしもけ、かんがつまったら、そのマシにちがとどかなくなるので、たいせつなぞうきがしんでしまいます。

「け、かんが詰まると、心臓が壊れる」
「け、かんが詰まると、心臓が壊れる」
「け、かんが詰まると、心臓が壊れる」

いかな? わんれいや からだのおおきさによ、ちがうので、じかんがあるときに、しらべてみてね。

まじで、あぶらとりすぎは、からだを壊す。さとうとあぶら、どちらも、たべすぎると、からだを壊す。だから、さとうとあぶら、どちらも、たべすぎないように、気をつけてね。