



にんげん いき
人間が、息をしつづけるのはなぜ

くうき さんそ
空気（酸素）がないと人間は死ぬ

にんげん いき
人間が、息をしつづけるのは、くうき さんそ と い
空気（酸素）を取り入れるためです。

にんげん からだ しぶん からだ うご
人間の体は、自分の体を動かすためのエネルギーを、いつもつくっていますが、そのた
めに、なくてはならないのが、ぶどう糖と酸素なのです。つまり、人間が、息をしつづける
のは、さんそ
酸素がないと、エネルギーがつかれず、し
死んでしまうからです。

さんそ とう
エネルギーをつくるための酸素とぶどう糖

いき こきゅう す くうき なか さんそ からだ なか はい はい さんそ た
息（呼吸）を吸うと、空気の中にある酸素が体の中に入ります。入ってきた酸素は、食べ
もの と い たぶどう糖などのえいよう
栄養といっしょになると、エネルギーを出します。

このエネルギーが、からだ さいぼう からだぜんたい うご
体の細胞や、体全体を動かすもとになっているのです。

ぶどう糖は、からだ なか た さんそ からだ なか
体の中で食べ物からつくられます。しかし、酸素は体の中でつくることが
できないため、いき こきゅう
息（呼吸）をして、くうき なか と い
空気の中から取り入れなければなりません。

また、ぶどう糖は、からだ なか すこ
体の中に少しはためておくことができるので、なんにち しょくじ
何日か食事をしなく
ても死ぬことはありませんが、さんそ
酸素はためておくことができません。そのため、いつもこきゅう
呼吸
をして、さんそ からだ なか と い
酸素を体の中に取り入れていないと、からだ うご
体を動かすためのエネルギーがつかれず、
にんげん し
人間は死んでしまうのです。（監修・保志 宏）

体の中でも、酸素がはたら
いて、エネルギーをつくり
出すのを、助けています。



物が燃えるのも、酸素が
あるからです。
物は燃えると、熱という
エネルギーを出します。

