教科書p.28～29　　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**１　健康の成り立ち**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①主体の要因と環境の要因**

□日本ではかつて、結核や肺炎などの（　感染症　）が死因の上位にありました。しかし、栄養状態や（　生活環境　）の改善、保健・医療水準の向上などによって急激に減少しました。

□現在では、食生活の変化や（　運動不足　）などによって、がん・心臓病・脳卒中といった（　生活習慣病　）などが死因の上位を占めるようになっています。

□病気や健康にはその人個人の（　主体の要因　）と、個人を取り巻く状態である

（　環境の要因　）とが関係していることがわかります。

□主体の要因には、体質、性、年齢、抵抗力などの（　素因　）と、運動、食事、休養・睡眠などの生活習慣や行動があります。環境の要因には、物理・化学的環境の要因、生物学的環境の要因、（　社会的　）環境の要因があります。

**②健康の成り立ち**

□健康は、主体と（　環境　）を良好に保つことによって成り立ちます。

□健康を保持増進するためには、自らの行動や身の回りの（　環境　）を健康的なものにすることが重要です。また、行政などがさまざまな情報を提供したり、環境を整えたりするなどの（　社会的　）な取り組みが必要です。

memo

教科書p.30～31　　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**２　生活習慣と健康（１）** **運動と健康**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①運動の効果と必要性**

□適度な運動には、体の各器官を（　発達　）させるとともに、健康を（　保持増進　）させる効果があります。また、気分転換ができるなど、（　精神的　）にもよい効果があります。

□今日では、機械化や自動車の普及、外遊びやスポーツを行う機会の減少などによって、（　運動　）不足の傾向が見られます。これは、体力の低下だけではなく、肥満症や　（　動脈硬化　）、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

□健康を保持増進するためには、個人の年齢や生活環境などに応じて、（　生活　）の中に意識的に運動を取り入れることが必要です。

**②健康づくりのための運動の行い方**

□健康づくりのための運動は、①（　安全　）であること、②効果があること、③楽しいこと、の三つの条件を満たすことが必要です。

□中学生の時期は、特に（　持久力　）や筋力が著しく発達する時期なので、これらを高める運動を（　継続的　）に行うのが望ましいといえます。ただし、骨や（　関節　）が著しく発育している時期でもあり、これらに負担のかかる運動を繰り返し行っていると（　スポーツ障害　）を起こすこともあるので、注意が必要です。

memo

教科書p.32～33　　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**３　生活習慣と健康（２）**　**食生活と健康**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①エネルギーや栄養素と食事**

□生命を維持するために最小限必要なエネルギーの消費量を（　基礎代謝量　）といいます。

□私たちは、エネルギーを（　食事　）によって補給します。体が（　発育　）する時期や活動量が多い場合には、より多くのエネルギーを必要とします。逆に活動量が少ない場合には、普通の食事をとっているだけでも（　エネルギー過多　）になりやすいので、生活の中に積極的に（　運動　）を取り入れることが大切です。

□食物にはさまざまな（　栄養素　）が含まれています。これの不足やとりすぎは、さまざまな（　障害　）の原因になります。

**②生活リズムと食生活**

□食生活が乱れると、健全な（　発育　）・発達が望めないばかりか、健康に悪影響を及ぼします。

□健康のためには、（　生活リズム　）を整えて、規則正しい食生活を送ることが大切です。

memo

教科書p.34～35　　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**４　生活習慣と健康（３）** **休養・睡眠と健康**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①心身の疲労と健康障害**

□長時間の学習、運動、作業などは、（　疲労　）をもたらします。これは、眠気やだるさ、頭痛など、（　心身　）の状態の変化として現れます。この現れ方は、活動の内容や（　量　）、環境条件や個人によって違いがあります。

□疲労やストレスが蓄積すると、（　抵抗力　）が低下し、感染症にかかりやすくなります。また、胃潰瘍や高血圧、（　心臓病　）、脳卒中などの健康障害につながることがあります。

**②休養・睡眠のとり方**

□（　休養　）は、心身の疲労を（　回復　）したり、緊張状態を解消したりするとともに、英気を養うために必要です。

□休養のとり方としては、睡眠、休息、（　入浴　）、栄養補給、軽い運動などがあります。特に睡眠は、１日の（　疲労　）を取り除き、活力を蓄えるために欠かせません。

□十分な睡眠をとるためには、心身の状態や環境を整え、（　生体リズム　）に合わせて決まった時間帯に眠ることが重要です。

memo

教科書p.36～37　　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**５　生活習慣と健康（４）** **調和のとれた生活**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①調和のとれた生活**

□心身の健康には、（　生活習慣　）が深く関わっています。

□健康を保持増進するためには、個人の年齢や生活環境などに応じて、（　運動　）、食事、休養・睡眠の（　調和のとれた生活　）を送る必要があります。

memo