教科書p.44～45　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**１　体の発育・発達**

**✐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体の各器官の発育・発達**

□発育……（大きさ　）が増すこと。発達……（　働き　）が高まること。

□（　発育急進期　）とは、大人になるまでに、身長や体重が急に発育する時期であり、思春期は、（　第２発育急進期　）に当たります。その時期や程度には（　個人差　）があります。

□身長や体重が急に発育するのは、骨や筋肉、肺、心臓などの大部分の（　器官　）が発育するからです。それに伴い、（　筋力　）・持久力が高まり、呼吸器・循環器の機能も発達します。

□卵巣や精巣などの（　生殖器　）は、思春期に急速に発育します。

□脳や脊髄などの（　神経　）は、早くから発育しており、（　思春期　）には大人と同じくらいまで発育が進んでいます。

**②思春期の生活と発育・発達**

□（　運動　）、食事、休養・睡眠など、毎日の生活を健康的なものにすることで、体をよりいっそう発育・発達させることができます。

memo

教科書p.46～47　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**２　呼吸器・循環器の発達**

**✐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呼吸器の発達**

□呼吸器は、鼻（口）、のど、気管、気管支、（　肺　）などから成っています。

□肺の中には小さな（　肺胞　）が無数にあり、それらは毛細血管によって覆われています。空気中から取り入れた（　酸素　）と体の中でできた二酸化炭素は、この肺胞と毛細血管の間で交換されます。これを（　ガス交換　）といいます。

□呼吸器の発達は、（　呼吸数　）の減少や（　肺活量　）の増大によって知ることができます。

**②循環器の発達**

□循環器は、心臓、（　動脈　）、静脈、毛細血管などから成っています。

□血液は（　心臓　）のポンプ作用によって全身を巡り、酸素や（　栄養物質　）などを運びます。

□循環器の発達は、（　脈拍数　）の減少や（　拍出量　）の増大によって知ることができます。

**③呼吸器・循環器の発達と運動**

□思春期は、呼吸器・循環器の機能と関わりの深い（　持久力　）を高めるのに最も適した時期です。

memo

教科書p.48～49　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**３　生殖機能の成熟‐１**

**✐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体の変化とホルモン**

□思春期になると、（　下垂体　）から（　性腺刺激ホルモン　）が分泌されるようになり、その刺激によって、生殖器の機能が発達します。

□女子では（　卵巣　）が発達し、その中で卵子が成熟するようになり、（　女性ホルモン　）の分泌が活発になります。男子では（　精巣　）が発達し、その中で精子がつくられるようになり、（　男性ホルモン　）の分泌が活発になります。

**②排卵と月経の仕組み**

□卵巣の卵胞内で成熟した（　卵子　）は、周期的に卵巣の外へ出されるようになります。これを（　排卵　）といいます。卵子は卵管に入り、（　子宮　）のほうへと運ばれます。卵管の途中で精子と合体すれば、（　受精卵　）となります。

□排卵に合わせて厚くなった子宮内膜は、排卵が終わりしばらくたつと、剝がれて体外に出されます。これが（　月経　）で、約４週間に１度ずつ繰り返されるようになります。

memo

教科書p.50～51　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**３　生殖機能の成熟‐２**

**✐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。

**➂射精の仕組み**

□精巣でつくられた（　精子　）と、精のうや前立腺から出る分泌液が混ざったものを（　精液　）といい、精液が尿道を通って体外に射出されることを（　射精　）といいます。

**➃受精と妊娠**

□（　精子　）は、腟から子宮を通って卵管へと泳いでいきます。このときに、排卵された卵子が卵管に来ていれば、（　受精　）が起こることがあります。

□受精卵は（　細胞分裂　）を繰り返しながら子宮へと移動し、（　子宮内膜　）の中に潜り込みます。これを（　着床　）といいます。

□着床してから赤ちゃんが生まれるまでの、女性の体内に（　胎児　）が宿っている状態を（　妊娠　）といいます。

memo

教科書p.52～53　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**４　性とどう向き合うか**

**✐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性意識の変化**

□思春期になると、身体機能の成熟に伴って、（　性意識　）にも変化が現れます。（　性的欲求　）が強くなり、性衝動が生じて戸惑うことがあります。また、（　異性　）への関心や、特定の人と親しく交際したいといった、友情とは違う感情も芽生えてきます。

□性意識には、（　個人差　）があります。

□一人一人の体と心が違うこと、多様な考え方、感じ方があることを理解することで、お互いを（　尊重した関係　）を築いていくことができます。

**②性情報への対処と行動**

□（　性情報　）の中には、正しくない情報が含まれていることが少なくありません。巧妙な手口で中学生を（　誘導　）しようとする情報が、ＳＮＳ（ソーシャルネットワーキングサービス）などを通して知らない人から届くこともあります。こうした性情報に惑わされて誤った行動をし、（　犯罪　）に巻き込まれたり、心身ともにきずついてしまったりすることもあります。

□性情報に適切に対処するには、正しい情報を（　選択　）し、適切な（　行動　）をとることが大切です。また、保護者などの（　信頼　）できる大人からの助言を参考にすることも有効です。

memo

教科書p.54～55　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**５　心の発達（1）知的機能と情意機能の発達**

**✐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心の発達と大脳**

□心は、（　知的　）機能、情意機能、社会性などの働きが関わり合って成り立っています。こうした心の働きは、（　大脳　）で営まれています。

□思春期は、（　大脳　）が急速に発達する時期です。特に、（　思考　）、感情、意思、積極性、創造性など、よりよく生きていくために重要な働きをする部分が著しく発達します。

**②知的機能の発達**

□言葉を使う、記憶する、理解する、考える、（　判断　）するなどの働きを知的機能といいます。

□さまざまな（　経験　）や学習を積み重ねることで、筋道を立てて考える、自分で判断するなどの知的機能が発達していきます。

**③情意機能の発達**

□うれしい、悲しい、楽しい、腹立たしいなどの気持ちを（　感情　）といいます。これは、さまざまな経験を通して、（　知的　）機能の発達とともに複雑で豊かなものになっていきます。

□何かをしようとするときの気持ちを（　意思　）といいます。これは、さまざまなことに取り組み、達成感や充実感、（　感動　）体験などを積み重ねることで発達していきます。

memo

教科書p.56～57　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**６　心の発達（２）社会性の発達**

**✐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社会性の発達**

□自主性、（　協調性　）、責任感など、社会生活をしていくために必要な態度や行動の方法を（　社会性　）といいます。

□社会性は、（　年齢　）とともに生活の場、行動の範囲、人間関係が広がる中で、さまざまな経験をすることによって発達していきます。

**②親や周囲の大人からの自立**

□思春期になると、それまで大人に保護され、無意識のうちに（　依存　）していた状態から抜け出して、（　自立　）した大人へと歩み始めようとします。

□親や大人に口答えしたり、無視してしまったりするのは、（　自立しようとする心　）が育っている表れでもあります。

**③友達とのつきあい**

□思春期には、何でも話せるような（　親友　）が欲しくなるものです。

□さまざまな（　経験　）を積み重ね、乗り越えていくことで、人との（　つきあい方　）を学んでいきます。

memo

教科書p.58～59　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**７　自己形成**

**✐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自己を見つめる**

□思春期になると、自分自身を一つの（　対象　）として見つめるようになります。

□自分自身を（　客観的　）に見つめるようになると、かえって自分自身がわからなくなることがあります。（　力　）のなさを感じて必要以上に落ち込んだり、（　理想　）の自分と現実の自分の隔たりに悩んだりすることもあります。逆に、自分が（　大人　）に近づいていることや、自分の（　長所　）や得意なこと、可能性を実感することもあります。

**②自己形成に向けて**

□自分らしい、あるいは自分ならではの考え方や行動の方法がつくられていくことを　　　　（　自己形成　）といいます。

□自己形成の過程で、長所も短所も全部含めた（　ありのまま　）の自分に出会います。大切なのは、それを受け入れて「（　自分　）が好きだ」と思えるようになることです。

□日頃行っているさまざまな教科の学習や部活動、いろいろな人との（　つきあい　）、読書などに積極的に取り組み、さまざまな（　生き方　）や考え方に触れることは、豊かな心を持った「自分」を築き上げることにつながります。

memo

教科書p.60～61　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**８　欲求不満やストレスへの対処‐１**

**✐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心と体の関わり**

□人前に出て緊張したときに、（　脈拍　）が速くなったり口が渇いたりすることがあります。また、体が痛くて物事に（　集中　）できなかったりすることもあります。このように、（　心　）と体は密接につながっています。

□心の健康を保つには、自分や周りの人への理解を深め、欲求不満や（　ストレス　）に適切に対処して、心身の（　調和　）を図る必要があります。

**②欲求の発達**

□何かが欲しい、何かをしたいなどの気持ちを（　欲求　）といい、生命を維持していくための（　生理的欲求　）と、社会生活の中で発達していく（　社会的欲求　）があります。

**③欲求不満への対処**

□私たちは欲求を満たそうとして（　行動　）しますが、欲求の全てが満たされるわけではなく、（　欲求不満　）を感じることも多くあります。

□欲求不満の対処には、欲求の（　実現　）に向けて努力する、（　気持ち　）を切り替える、我慢するなどがあります。欲求不満に適切に（　対処　）していく必要があります。

memo

教科書p.62～63　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**８　欲求不満やストレスへの対処‐２**

**✐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。

**➃ストレスとは何か**

□周りからさまざまな（　刺激　）を受けて、心身に（　負担　）がかかった状態をストレスといい、ストレスの原因となる刺激を（　ストレッサー　）といいます。

□ストレスは一般に「嫌なもの」と思われがちですが、（　適度　）なストレスは、むしろ心身を（　発達　）させるうえで必要です。

□ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると、心身に（　悪影響　）を及ぼすこともあるので、ストレスには適切に（　対処　）する必要があります。

**➄ストレスへの対処**

□ストレスへの対処には、次のようなさまざまな方法があります。

　・原因を考えて（　解決　）に向けて対処する。

・原因についての（　受け止め方　）を見直す。

　・友達や周囲の大人などの（　信頼　）できる相手に相談する。

　・上手な（　コミュニケーション　）の方法を身に付ける。

　・運動、食事、休養・睡眠など、（　規則正しい　）生活を送る。

　・心身を（　リラックス　）させる。リラクセーションの方法を身に付ける。

memo