

●この章で学んだキーワード

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 主体の要因 p.28 | <input type="checkbox"/> 環境の要因 p.28 | <input type="checkbox"/> 運動の効果 p.30 |
| <input type="checkbox"/> 運動の必要性 p.30 | <input type="checkbox"/> 健康づくりのための運動 p.31 | <input type="checkbox"/> エネルギー p.32 |
| <input type="checkbox"/> 基礎代謝量 p.32 | <input type="checkbox"/> 栄養素 p.33 | <input type="checkbox"/> 疲労 p.34 |
| <input type="checkbox"/> 休養 p.35 | <input type="checkbox"/> 睡眠 p.35 | <input type="checkbox"/> 調和のとれた生活 p.36 |

●振り返ろう

この章の学習を振り返り、評価してみよう。

当てはまるところにチェックしよう。

知識	よくできた	できた	まあまあ	もう少し
学習の進め方を工夫するなどして、次のことを理解・習得できましたか。				
・病気や健康にはどんなことが関わっているか。 ▶p.28～29				
・運動の効果と、健康づくりのための運動の行い方について ▶p.30～31				
・健康のためには、食生活でどんなことに気を付ける必要があるか。 ▶p.32～33				
・健康のためには、休養・睡眠をどのようにとればよいか。 ▶p.34～35				
・運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活について ▶p.36～37				
思考・判断・表現など	よくできた	できた	まあまあ	もう少し
学習の進め方を工夫するなどして、次のことができましたか。				
・健康の成り立ちや生活習慣と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、解決方法を考えたり、適切な方法を選択したり、それらを伝え合ったりしたか。 ▶p.28～37				

●確かめよう

1. 次の図の () に当てはまる語句を、ア～エから選び、記号で答えなさい。▶p.28～29

- 主体の要因 (①)：体質、性、年齢など
生活習慣・行動：運動、食事、休養・睡眠など

- 環境の要因 (②) 環境の要因：温度、湿度、有害化学物質など
(③) 環境の要因：細菌、ウイルス、動物、植物など
(④) 環境の要因：人間関係、保健・医療制度など

ア. 社会的 イ. 生物学的 ウ. 素因 エ. 物理・化学的

① () ② () ③ () ④ ()

2. 次の各文で、その内容が正しい場合には○、間違っている場合には×で答えなさい。▶p.30～37

- ① 適度な運動には、体の器官を発達させる効果だけが期待できる。 ()
- ② 栄養素の不足やとりすぎは、さまざまな障害の原因になる。 ()
- ③ 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、休養・睡眠をとる必要がある。 ()

●生かそう

1. 次の文を読んで、問いに答えなさい。

1か月で目標体重までのダイエットに成功したAさんとBさんに、ダイエットの方法について聞きました。

Aさん「とにかく食べる量を減らしたよ。」

Bさん「食事やおやつを少しだけ減らして、毎日運動するようにしたよ。」

これを養護教諭に伝えたところ、「Aさんのダイエットの方法では、筋肉も脂肪も減ってしまう」ことを教わりました。

- ① Bさんのほうが望ましいダイエット方法であるといえます。その理由を、「運動」という語句を使って答えなさい。

ヒント：筋肉が減ると、基礎代謝量が減る。

()

●生活への活用

「健康な生活と病気の予防①」を学習して、もっと学習したい、自分自身の生活に生かしたいと思ったことを書いておきましょう。

.....

.....

.....