

# 01 体の発育・発達

## スライド 1

### 1. 体の発育・発達

#### ①体の各器官の発育・発達

☆生まれてから今までで、自分の身長がいちばん伸びたのはいつ？

- 大人になるまで、2度の発育急進期がある
  - ・一般に女子は男子より早い（個人差がある）
- 体の各器官は、全て毎年同じだけ発育するのか

 メモ

・小学校で学習したことを思い出すとよい。

## スライド 2

#### ○各器官の発育・発達の仕方

- ・大部分の器官（骨，筋肉，肺，心臓）
  - ……赤ちゃんの頃と思春期に急速に発達
  - 思春期には呼吸器・循環器の機能が発達
- ・生殖器（卵巣・精巣）
  - ……思春期に急速に発達
  - 男女の特徴が出現，排卵・射精
- ・神経（脳，脊髄）
  - ……中学生では大人と同じくらいまで発育
  - 思考力，判断力，社会性などの心の働きは，中学生の頃から盛んに発達

 メモ

・教科書p.45資料③を確認しながら進める。

## スライド 3

### ②思春期の生活と発育・発達

- 思春期＝体の各器官が急速に発育し，機能が著しく発達する時期
- 思春期の無理なダイエットは体の器官の発育に悪影響
- 思春期は，運動，食事，休養・睡眠が大切

 メモ

## スライド 4

☆思春期の「無理なダイエット」は、体のどの器官でどんな悪影響を及ぼすか？  
・男女問わず，生殖器や骨の発育に影響。

- 望ましい発育・発達のために気を付けたいこと
  - ・体をつくるもとになるものを十分にとる  
＝たんぱく質，カルシウム，鉄など
  - ・無理なダイエットをしない  
→初経の遅れ，肌荒れ，体力・抵抗力の低下
  - ・持久力を高める運動をする
  - ・十分に休養をとる
  - ・さまざまな経験（読書，人との関わりなど）

 メモ

・思春期の「無理なダイエット」は、体のどの器官にどんな悪影響を及ぼすか、望ましい発育・発達のために気を付けたいことを、ワークシートに記入する。