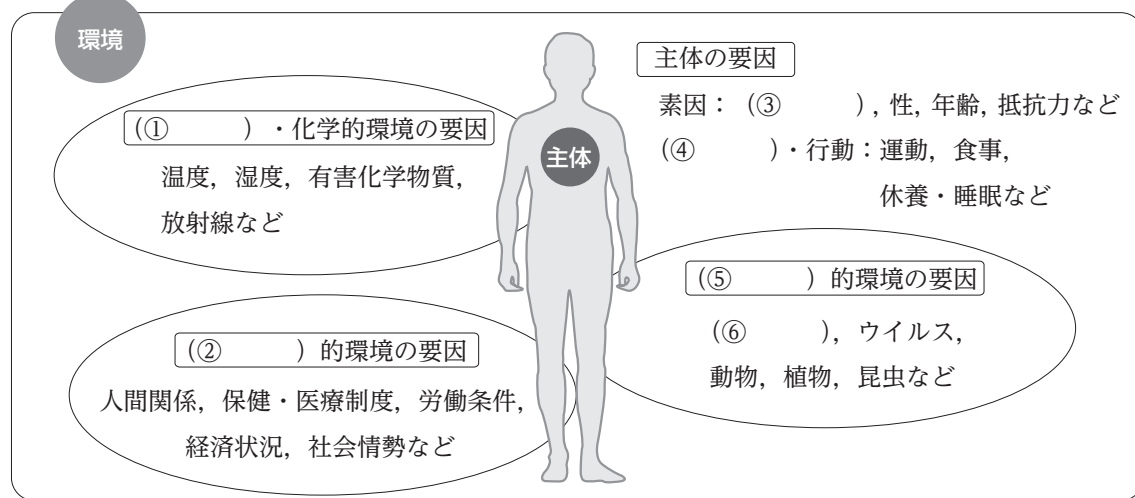


保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

• No. 1 •

❶ 次の図は、健康の成り立ちを示しています。図中の（ ）に当てはまる言葉を答えなさい。



❷ 次の各文の（ ）に当てはまる言葉を下から選び、記号で答えなさい。

- (1)中学生の時期は、特に(①)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(②)に行うのが望ましいといえます。
- (2)適度な運動には、体の各器官を(③)させるとともに、(④)を保持増進させる効果があります。また、(⑤)ができるなど、精神的にもよい効果があります。
- (3)健康づくりのための運動は、運動以外の生活との関連を考慮したうえで、運動の種類、(⑥)、時間、頻度を決めて行うとよいでしょう。

ア. 気分転換	イ. 強さ	ウ. 発達	エ. 発育	オ. 健康
カ. ストレス	キ. 持久力	ク. 食生活	ケ. 継続的	コ. 断続的

❸ 次の各文は、食生活と健康について述べたものです。()に当てはまる言葉を答えなさい。

- (1)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(①)といいます。1日に消費するエネルギー量は、(①)に、生活活動や(②)によって消費するエネルギー量を加えたものです。
- (2)私たちは、エネルギーを(③)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は、より多いエネルギーが必要となります。逆に活動量が少ない場合は(④)になりやすいので、生活の中に積極的に(②)を取り入れることが大切です。
- (3)栄養素の不足やとりすぎは、さまざまな(⑤)の原因になります。特に中学生は、体の発育や月経などにより(⑥)になりやすく、たんぱく質や鉄を意識的にとることが大切です。
- (4)食生活が乱れると、健康に悪影響を及ぼします。夜食をとると胃や腸などの(⑦)に負担がかかるため、翌日は(⑧)を抜くことにつながります。(⑧)を抜くと、体も脳も十分に働きません。健康のためには、(⑨)を整えて、規則正しい食生活を送ることが大切です。

❹ 次の表は、疲労の自覚症状の例を示しています。表中の()に当てはまる言葉を下から選び、記号で答えなさい。

疲労の分類	主な症状
疲労感 	(①) , 横になりたい, あくびが出る, やる気が乏とぼしい, 全身がだるい
(②) 	不安な感じがする, 憂鬱な気分, 落ち着かない気分, (③) , 考えがまとまりにくい
不快感 	頭が痛い, 頭が重い, 気分が悪い, 頭がぼんやりする, (④) がする
(⑤)感 	腕がだるい, 腰が痛い, 手や指が痛い, 足がだるい, (⑥)
ぼやけ感 	目がしょぼつく, 目が疲つかれる, 目が痛い, (⑦) , 物がぼやける

ア. 目が乾く	イ. 眠い	ウ. 不安定感	エ. めまい
オ. だるさ	カ. 肩が凝る	キ. いらいらする	ク. 重い

◆解答

❶	①	物理	②	社会	③	体質	④	生活習慣
	⑤	生物学	⑥	細菌				
❷	①	キ	②	ケ	③	ウ	④	オ
	⑤	ア	⑥	イ				
❸	①	基礎代謝量	②	運動	③	食事	④	エネルギー過多
	⑤	障害	⑥	貧血	⑦	消化器	⑧	朝食
	⑨	生活リズム						
❹	①	イ	②	ウ	③	キ	④	エ
	⑤	オ	⑥	カ	⑦	ア		