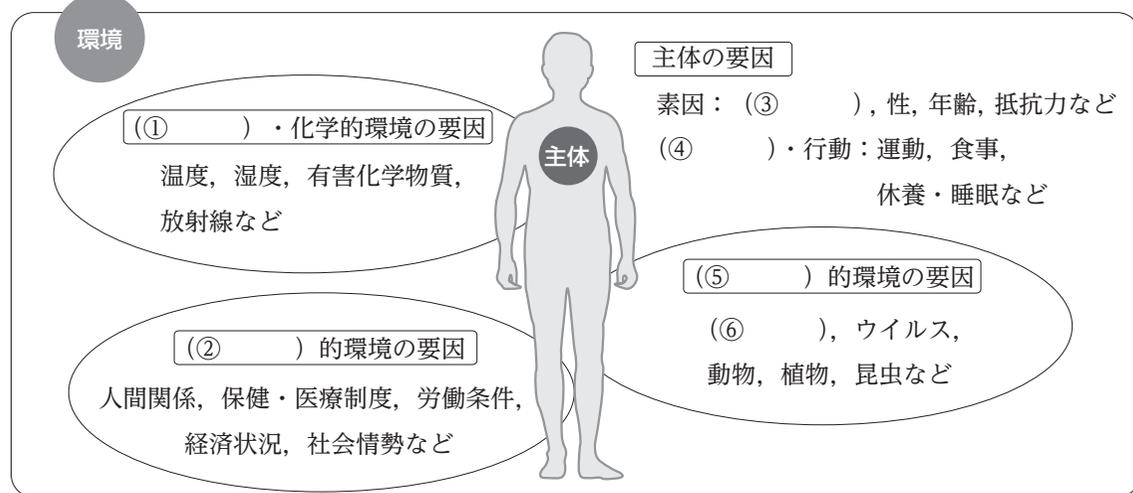


保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

• No. 1 •

① 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。



② 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()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()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()させるとともに、()を保持増進させる効果があります。また、()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、()、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

③ 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()といえます。1日に消費するエネルギー量は、()に、生活活動や()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()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()になりやすいので、生活の中に積極的に()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()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()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()に負担がかかるため、翌日は()を抜くことにつながります。()を抜くと、体も脳も十分に働きません。健康のためには、()を整えて、規則正しい食生活を送ることが大切です。

④ 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 	()、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
() 	不安な感じがする、憂鬱な気分、落ち着かない気分、()、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、()がする
()感 	腕がだるい、腰が痛い、手や指が痛い、足がだるい、()
ぼやけ感 	目がしょぼつく、目が疲つかれる、目が痛い、()、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

①	① 物理	② 社会	③ 体質	④ 生活習慣
	⑤ 生物学	⑥ 細菌		
②	① キ	② ケ	③ ウ	④ オ
	⑤ ア	⑥ イ		
③	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			
④	① イ	② ウ	③ キ	④ エ
	⑤ オ	⑥ カ	⑦ ア	