保健体育

課題ノート②

３年

令和２年５月１２日配布

年　　組　　番

氏名

【保健分野】
◇生活習慣病とその予防◇　P,94～

1，あなたの生活習慣を振り返り、当てはまるものには○、当てはまらないものには×で書いてください。

①適度な運動をしている。　〔　　〕
②１日３食、バランスよく食べている。　〔　　〕
③揚げ物や味付けの濃いものばかり食べている。　〔　　〕
④野菜はあまり食べない。嫌い。　〔　　〕
⑤甘いものをたくさん食べている。　〔　　〕
⑥平均睡眠時間は６～７時間とれている。　〔　　〕

2、生活習慣病と聞いて、あなたが知っていることやイメージを書いてください。【思・判】

3、生活習慣病について知ろう。教科書を参考にしながら、〔　　〕に当てはまる言葉を書きなさい。【知・思】

①生活習慣病とは、〔1　　〕がその発症や進行に関係する病気のことである。

②日本人の死因の多くを占める、〔2　　〕〔3　　〕〔4　　〕などの多くは、生活習慣と関係が深いことが分かっている。

③〔5　　〕の乱れ、〔6　　〕や休養の不足、〔7　　〕、過度の〔8　　〕などが問題となっている。

④長年の生活習慣を変えるのは難しく、近年では子どものうちから〔9　　〕になる例も増えてきている。

４、循環器の病気について知ろう。教科書を参考にしながら、〔　　〕に当てはまる言葉を書きなさい。【知・思】

①動脈硬化とは、血管の壁に〔１　　〕などがたまり、血管が〔２　　〕なったり、〔３　　〕なったり、もろくなる状態のことである。また、〔４　　〕のとりすぎやストレスなどは、〔５　　〕につながる。

②動脈硬化や高血圧は血管が詰まりやすくなったり、破れやすくなったりするため、〔６　　〕や〔７　　〕を引き起こすもとになる。

③心臓病には、〔８　　〕と〔９　　〕がある。
狭心症は、血管が狭くなり、その先の心臓の筋肉が〔１０　　〕になる。心筋梗塞は、血管が詰まり、その先の心臓の筋肉が〔１１　　〕。

④脳卒中には、〔１２　　〕と〔１３　　〕がある。
脳梗塞は、血管が詰まり、その先の脳細胞が〔１４　　〕。
脳出血は、血管が破れ、流れ出た血液が脳細胞を〔１５　　〕する。

⑤高血圧症、脂質異常症、糖尿病は〔１６　　〕とも呼ばれている。〔１７　　〕がほとんどないため、気付かないうちに血管に影響を及ばし、〔１８　　〕を進行させるからである。

５、がんについて知ろう。教科書を参考にしながら、〔　　〕に当てはまる言葉を書きなさい。【知・理】

①がんは、約〔１　　〕人に一人がかかり、死因の約３０％を占める病気である。

②がんができる仕組みは、正常な細胞の遺伝子がきずついて

〔2　　〕に変化し、そのがん細胞が無秩序に増殖して器官の働きを侵してしまう病気である。

がんの恐ろしいところは、がん細胞は分裂・増殖を繰り返し、隣接する臓器にも入り込む。血管に入ったがん細胞は、全身の臓器に転移する。

③がんによる死亡には、〔3　　〕による違いや〔4　　〕による違いがある。

④がんは、〔5　　〕や塩分のとりすぎ、〔6　　〕・くだもの不足などがつながっている。

6、糖尿病について知ろう。教科書を参考にしながら、〔　　〕に当てはまる言葉を書きなさい。【知・理】

①糖尿病は、血液に含まれる〔1　　〕の量が異常に多くなる病気である。糖尿病になると、血管に負担がかかるため、〔2　　〕や〔3　　〕、腎臓や目、血管、神経の障害など、さまざまな病気が起こるようになる。

②糖尿病は、〔4　　〕のとりすぎや運動不足、〔5　　〕などがつながっている。

7、アレルギーについて知ろう。教科書を参考にしながら、〔　　〕に当てはまる言葉を書きなさい。【知・理】

①アレルギーは、アレルギー物質（アレルゲン）、〔2　　〕（素因）、生活習慣やストレスなどの要因が関係して起こる。

②アレルギー物質の多くは、体に害を及ぼすものではないが、〔3　　〕（体の抵抗力）が過剰に働いて、さまざまな症状を起こしてしまうものである。

③原因物質が体内に入って数分から数時間のうちに、アレルギー症状が突然現れる。症状が強いときには、〔4　　〕することもある。

８、生活習慣病の予防について考えよう。
『一無二少三多』という日本生活習慣病予防協会が呼びかけている考え方がある。一無は無煙・禁煙、二少は少食・少酒、三多は体を動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、多くの人、事、物に接する生活（多接）。
あなたの生活を振り返り、『一無二少三多』の考え方を踏まえて、望ましい生活習慣を書いてください。【思・判】

①中学生、高校生のあなたの生活

②２０代～４０代のあなたの生活（未来の自分を想像して）

③５０代～８０代のあなたの生活（未来の自分を想像して）