

# 保健体育

## 課題ノート②

1年

令和2年5月12日配布

\_\_\_\_年 組 番

氏名 \_\_\_\_\_

【保健分野】

◇体の発育・発達◇ P,10～

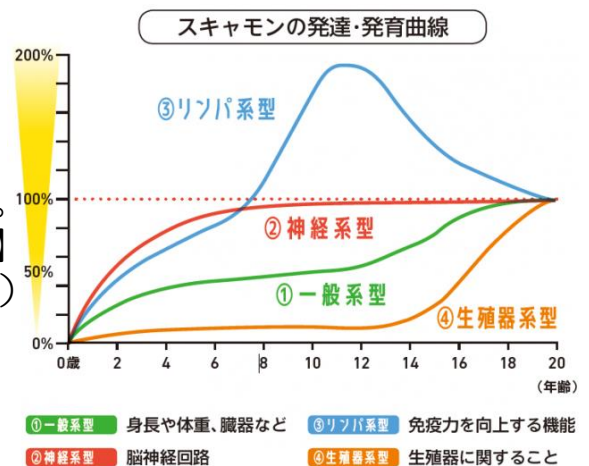
- 1、あなたが0歳～1歳までの身長と体重を書きなさい。  
母子手帳や保護者の人から話を聞いてみよう。

生まれた時	g	cm
1歳時	g	cm

- 2、体の各器官の発育・発達について知ろう。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身長や体重が急に発育する時期を〔1 〕という。  
②0～2歳ごろを第1発育急進期にあたり、思春期を第2発育急進期にあたる。第2発育急進期は、一般に〔2 〕のほうが〔3 〕より早く来るが、この時期や程度には〔4 〕がある。

- 3、右の図は各器官の発育の仕方をグラフで表したものです。このグラフを作図した人物をスキヤモンといい、このグラフをスキヤモンの発育曲線といいます。【知・理】



- ①〔1 〕型（12～16歳ごろ）  
身長や体重、臓器などが発達。

- ②〔2 〕型（0～8歳ごろ）  
脳や脊髄などの神経が発達。

- ③〔3 〕型（8～12歳ごろ）  
胸腺、へんとうなどのリンパ器官が発達。病原体から体を守る働きがある。

- ④〔4 〕型（14～18歳ごろ）  
卵巣や精巣などの生殖器が発達。

4、思春期にあたる中学生のみなさんの体は著しく発達する時期です。体をよりいっそう発育・発達させるためには、運動・食事・休養などが大切になります。

あなたの今の生活を振り返り、気を付けた方がいいことを書きなさい。また、その理由も書きなさい。【思・判】

気を付けた方がいいこと

その理由

◇呼吸器・循環器の発達◇ P,12～

1、安静時の1分間の呼吸数と脈拍数を数えてみよう。

呼吸数	脈拍数
<input type="text"/>	<input type="text"/>

あなたが はい か いいえ と思う方に○を書きなさい。

- ①呼吸数は回数が多い方が、発達していると思う。  
〔 はい ・ いいえ 〕
- ②脈拍数は回数が多い方が、発達していると思う。  
〔 はい ・ いいえ 〕

2、呼吸数の発達について知ろう。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呼吸器とは、鼻（口）、のど、気管、気管支、〔1 〕などから成っている。

②肺の中には小さな〔2 〕が無数にある。空気中から取り入れた〔3 〕と体の中でできた〔4 〕は、この肺胞と毛細血管の間で交換される。これを〔5 〕という。

③呼吸器が発達することで、呼吸数が体の発育とともに〔6 〕なるのは、肺胞の数が〔7 〕たり、肺全体が〔8 〕くなったりして、1回の呼吸量が〔9 〕るからです。

3、循環器の発達について知ろう。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循環器は、〔1 〕、動脈、静脈、毛細血管などから成っている。血液は心臓のポンプ作用によって全身をめぐる、〔2 〕や栄養物質などを運ぶ。

②循環器が発達することで、脈拍数が体の発育に伴って〔3 〕くなるのは、心臓が〔4 〕くなったり、収縮する力が強くなったりして、1回の拍出量が〔5 〕るからである。

4、思春期は、持久力を高めるのに最も適した時期です。持久力を高めるには継続的な活動が効果的です。

持久力を高めるための運動を考えてみよう。【思・判】

