



# 2学年保健体育科課題 「生活習慣病の予防」ワークシート 1年間保管

**課題** ワークシート (教科書 P118~P121 参照) **評価** 関心・意欲・態度 + 思考・判断

## 1. わらい(2学年)

- ・生活習慣病について学ぼう!
- ・生活習慣病の予防について学ぼう!



2.

### 📌 やってみよう

自分の生活習慣をチェック  
してみましょう。

チェックが少ない人は、  
今のままの生活を続けると、  
将来どのような病気にかかりやすいのかな。



#### 食 事

- 食事時間は、規則正しい。
- 朝食は、毎日とっている。
- 間食は、あまりしない。
- 野菜は、毎日食べている。
- しょうゆやソースなどをむやみにかけない。

#### 運 動

- 日常的に運動している。
- 体を動かすことが好き。
- よく歩いている。
- 休日は、外に出て運動する。

#### 休 養・びいびん睡眠

- 夜更かしをしないようにしている。
- よく眠れる。
- 寝つきは、良い。
- 朝の目覚めは、良い。

#### ス ト レ ス

- ストレスには、うまく対処している。



・P.24 | ストレスへの対処と心の健康

## 3. 教科書を読み、( )の中に適切な言葉を記入して文章を完成させよう!

(1) 適切でない食生活や運動不足、喫煙、飲酒など、心身に負担がかかる (① )  
を続けることで引き起こされる病気を (② ) という。①は、日本人の死因の  
上位であるがん、心臓病、(③ ) のほか、COPD や (④ ) の発  
症や進行に関りがある。

(2) 運動不足や (⑤ ) によって (⑥ ) にならないようにすることが  
が (⑦ ) の予防には大切である。そのためには食事を (⑧ )  
の量や年齢にふさわしいものにし、バランスよくとったり、運動を行ったりするとよい。

(3) 生活習慣病は (⑨ ) がないまま進行する。そのため、早期発見・  
早期 (⑩ ) が重要である。

4. **考えてみよう!**

今回の学習を踏まえて、二人にアドバイスをしてみましょう。

1  
食事に気をつけるのは大人になってからでいい。今は好きなだけ食べるよ。



アドバイス

2  
病気になるのは体質だから、気をつけていてもしかたないよ。



アドバイス

5. **アフターチェックをしよう!** (当てはまるものに○をつけましょう)

A よくわかった B だいたいわかった C もう少し努力しよう

①生活習慣病を引き起こす生活習慣が分かりましたか? ( A ・ B ・ C )

②生活習慣病を予防するためには、どうしたら良いか理解できましたか? ( A ・ B ・ C )

6. **まとめを書こう!** (感想や疑問点、今後の生活にどう活かしていきたいかなどを書きましょう)

Blank box for writing a summary or reflection.

※提出日 5月8日(金)予定

評価(A・B・C)

2年 組 番 氏名