

解答

2 学年 保健体育科 課題のまとめ 一年間保管

1. 「**体づくり運動**」に関する問題です。一番最初の課題で配布された4つの運動について、それぞれの**特性と結びつく運動**を語群から選び、()内に答えなさい。

- ①柔軟性を高める運動 (**ストレッチ**) ②巧みな動きを高める運動 (**反復横跳び**)
- ③力強い動きを高める運動 (**スクワット**) ④動きを持続する能力を高める運動 (**長距離走**)

<語群>

- ・長距離走 ・スクワット ・ストレッチ ・反復横跳び

2. 「**5 生活習慣病の予防**」に関する問題です。

()の中に当てはまる言葉を答えなさい。

(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生活習慣を続けることで引き起こされる病気を(① **生活習慣病**)という。生活習慣は、日本人の死因の上位であるがん、心臓病、(② **脳卒中**)のほか、COPDや(③ **糖尿**)病の発症や進行に関りがある。

(2) 運動不足や(④ **食べすぎ**)によって(⑤ **肥満**)にならないようにすることが(①)の予防には大切である。そのためには食事を(⑥ **運動**)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) (①)は(⑦ **自覚症状**)がないまま進行する。そのため、早期発見・早期(⑧ **治療**)が重要である。

3. 「**6 喫煙の害と健康**」に関する問題です。

()の中に当てはまる言葉を答えなさい。

(1) たばこの煙に含まれる(① **ニコチン**)には依存性があり(② **タール**)には発がん物質が多く含まれる。また(③ **一酸化炭素**)は血液中の(④ **ヘモグロビン**)と結合して酸素を運ぶ能力を低下させる。これらの他にも200種類以上の(⑤ **有害**)物質が含まれている。

(2) 喫煙をするとニコチンや一酸化炭素の影響で毛細血管の(⑥ **収縮**)や運動能力の低下などが起こる。また、たばこをやめられなくなる(⑦ **依存症**)になったり、(⑧ **がん**)をはじめ、脳卒中や心臓病などの病気にかかりやすくなったりする。

(3) 未成年者は(⑨ **有害物質**)の影響を受けやすく、また、喫煙開始の年齢が低いと病気になる可能性が上がるため、未成年者の喫煙は(⑩ **法律**)で禁じられている。

4. 「**7 飲酒の害と健康**」に関する問題です。

()の中に当てはまる言葉を答えなさい。

(1) 酒の主成分である(① **アルコール(エチルアルコール)**)は、吸収されて全身を巡ると脳を(② **まひ**)させたり思考力や自制力を(③ **低下**)させたりし、転落や(④ **交通事故**)、暴力などの事件を起こしやすくなる。

(2) アルコールを分解する(⑤ **肝臓**)の能力には(⑥ **個人**)差と限界があり、大量の飲酒を短い時間ですると(⑦ **急性アルコール中毒**)になり、死亡することもある。そのため、「(⑧ **イッキ**)飲み」は絶対にしたりさせたりしてはいけない。

(3) 飲酒が長く習慣化すると(⑨ **アルコール依存症**)になって体中の器官に影響が出、(⑩ **日常生活**)にも支障が出て、精神に障がいが出ることもある。未成年は急性アルコール中毒や⑨になりやすいため、飲酒は(⑪ **法律**)で禁じられている。

5. 「**8 薬物乱用の害と健康**」に関する問題です。

()の中に適切な言葉を答えなさい。

(1) (① **シンナー**)などの有機溶剤や、法律で禁止されている(② **覚醒**)剤、大麻などの薬物を不正に使ったり、医薬品を(③ **医療**)の目的以外に使ったりすることを(④ **薬物乱用**)という。

(2) 乱用される薬物はほとんどが(⑤ **脳**)に直接影響を与えるので、脳の働きの(⑥ **低下**)や幻覚を伴う急性の激しい(⑦ **錯乱**)状態や、急死につながる。

(3) 薬物を繰り返し乱用すると、薬物の効果が切れたときに、倦怠感などの(⑧ **身体**)的な苦痛に襲われたり、薬物を再び使いたいという(⑨ **精神**)的な苦痛を感じたりする(⑩ **依存症状**)が現れるようになる。⑩は心身に大きな影響を与え、(⑪ **日常生活**)を送ることも難しくなる。

配布日 5月29日(金)

回収・提出なし

2年 組 番 氏名

自己採点

/45