

保健体育科課題(関心・思考)

①健康の成り立ちと病気の発生要因 教科書P110~111

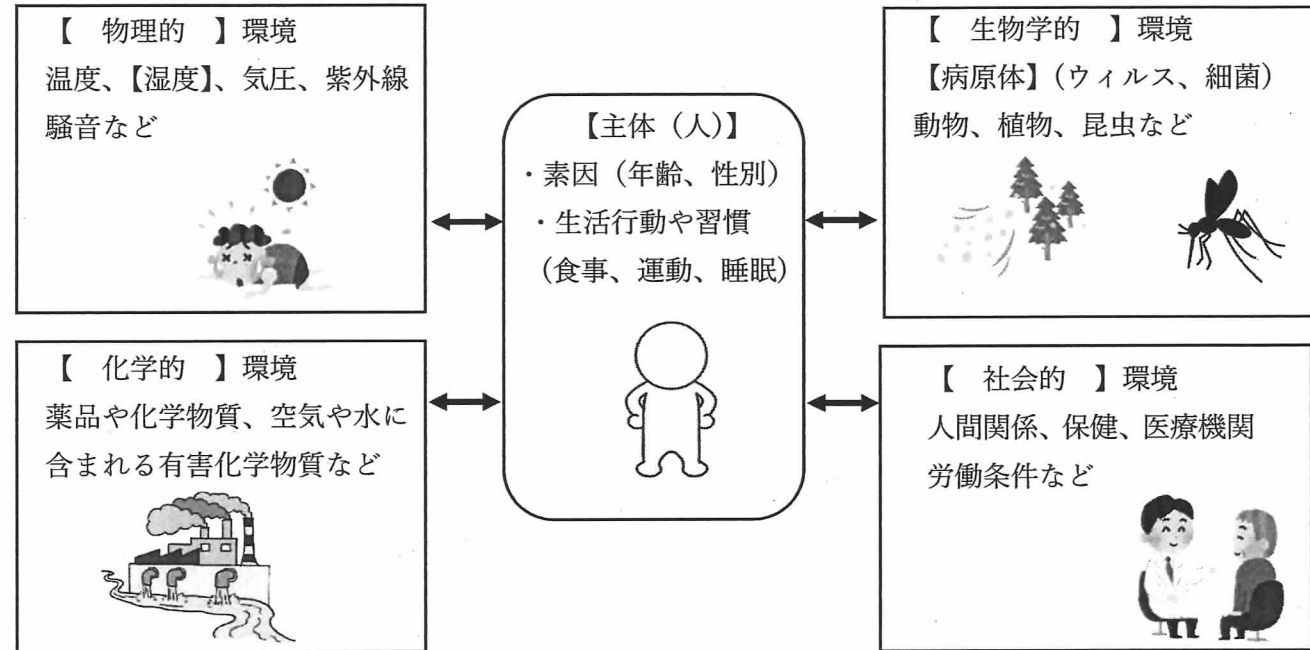
ねらい 健康は、どのような要因から成り立っているのか考えよう。

Q1: 健康な状態を保つために普段の生活で心掛けていることを挙げてみよう。

・うがいをする。 ・マスクをする。 ・帰宅時や食事の前に手をよくあらう。 ・大勢が集まる場所に行かない。 ・部屋の換気と適度な加湿。 ・バランスの良い食事をとる。 ・十分な睡眠をとる。 ・適度な運動を行う。 など

●健康の成り立ち

《語句の整理》【 】を埋めよう。



☆健康は、【主体(人)】とそれを取り巻く様々な【環境】をよい状態に保つことで成り立っている。

●病気の発生要因

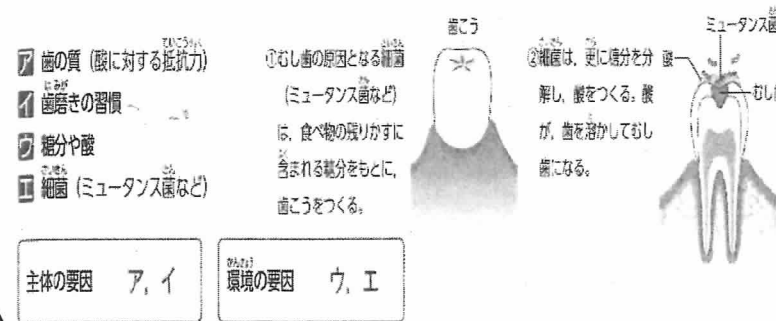
☆病気は、主体の要因と環境の要因が関わりあって発生する。

《考えてみよう》

虫歯は右の説明のようになっていきます。

ア~エを主体の要因・環境の要因のそれぞれに分類してみよう。

また、虫歯にならないために日頃から気を付けていることを挙げてみよう。



《日頃から気を付けていること》

- ・毎回の食後に歯磨きをする。
- ・時間をかけて、丁寧にブラッシングする。
- ・歯磨きができない時は、うがいをする。

など

②食生活と健康 教科書P112~113

ねらい 食生活と健康がどのようにかかわっているか考えよう

Q1. あなたは毎日朝食をとっていますか? また、主な食事内容は何ですか?

( はい ・ いいえ ・ 時々取らない )

[主な食事内容]

《語句の整理》【 】や□を埋めよう。

○食事には、活動に必要な【エネルギー】や【栄養素】を補給する役割があります。また、朝食には、【体温】を上げて各器官がうまく働くようにすること、昼食には午前中に失われた【エネルギー】や【栄養素】を補給すること、夕食には1日の活動による【疲労】を回復させることなどがあるため、毎回【適切】な時間に食事をする必要がある。

○人は、生命を維持するためにエネルギーを必要としており、そのエネルギー量を【基礎代謝量】という。それに加え、活動に必要なエネルギー量を合わせた量が1日に必要なエネルギー量となる。必要なエネルギー量をとることができないと【疲労や痩せ】、過剰なエネルギーをとると【肥満】の原因となる。したがって、年齢や活動の量に応じた食事をとる必要がある。また、栄養バランスよく食事をとることも大切である。

1日に必要なエネルギー量 ※活動レベルが普通の場合		
年齢(歳)	男性(kcal)	女性(kcal)
8~9	1850	1700
12~14	2600	2400
15~17	2850	2300
30~49	2650	2000

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

資料 4 体に必要な主な栄養素

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
たんぱく質	カルシウム	ビタミン(A, B, B <sub>2</sub> , C, Dなど) 無機質(鉄, 亜鉛など)	炭水化物・脂質
貧血や 体力低下 など	骨や歯の 発育不足 など	抵抗力や視力の低下、皮膚炎、 貧血、口内炎、便秘、味覚障がい など	不足 痩せ とりすぎ 肥満、 生活習慣病 など

《考えてみよう》

3年生の秋で部活動を仮引退したAさんは、その後体型の維持、健康のために食事の面ではどのようなことを気にする必要があるでしょう。また、その理由も考えよう。

・運動部の部活動を引退後、部活動をしていた時と同程度の運動をしないうならば、食事の量を減らす必要がある。理由は、運動量が減ることで、一日に必要なエネルギー量が減るので、食事量を減らすことや栄養バランスを意識しないと体重の増加や肥満につながる可能性があるため。 など

《学習の振り返り》

課題を通して学んだことや今後の生活に生かしていこうと思うことをまとめよう

提出日: 5月8日(金)

3年 組 番 氏名:

評価