

3年 組 番 氏名： _____

保健体育科課題(関心・思考)

○生活習慣病の予防 教科書P118～121

ねらい 人間の健康と生活習慣のかかわりについて考えよう。

やってみよう 今の自分の生活習慣をチェックし、今までの生活と比較してみよう。

| 今までの生活 | | 休業期間の生活 | |
|--------|---|---------|---|
| 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の時間は規則正しい <input type="checkbox"/> ・ 朝食は毎日摂っている <input type="checkbox"/> ・ 間食はあまりしない <input type="checkbox"/> ・ 野菜を毎日食べている <input type="checkbox"/> ・ 調味料を多く使わない <input type="checkbox"/> | → | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の時間は規則正しい <input type="checkbox"/> ・ 朝食は毎日摂っている <input type="checkbox"/> ・ 間食はあまりしない <input type="checkbox"/> ・ 野菜を毎日食べている <input type="checkbox"/> ・ 調味料を多く使わない <input type="checkbox"/> |
| 運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常的に運動している <input type="checkbox"/> ・ 体を動かすのが好き <input type="checkbox"/> ・ よく歩いている <input type="checkbox"/> ・ 休日は外で運動している <input type="checkbox"/> | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常的に運動している <input type="checkbox"/> ・ 体を動かすのが好き <input type="checkbox"/> ・ よく歩いている <input type="checkbox"/> ・ 休日は外で運動している <input type="checkbox"/> |
| 休養・睡眠 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夜更かしをしていない <input type="checkbox"/> ・ よく眠れている <input type="checkbox"/> ・ 寝つきが良い <input type="checkbox"/> ・ 朝の目覚めが良い <input type="checkbox"/> | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夜更かしをしていない <input type="checkbox"/> ・ よく眠れている <input type="checkbox"/> ・ 寝つきが良い <input type="checkbox"/> ・ 朝の目覚めが良い <input type="checkbox"/> |
| ストレス | <ul style="list-style-type: none"> ・ うまく対処している <input type="checkbox"/> | | <ul style="list-style-type: none"> ・ うまく対処している <input type="checkbox"/> |

語句の整理 【 】を埋めよう。

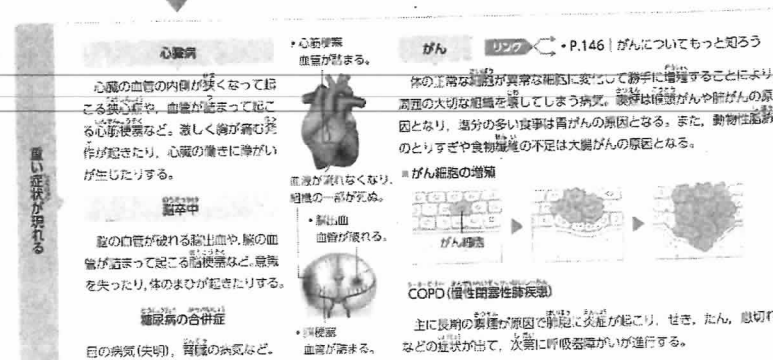
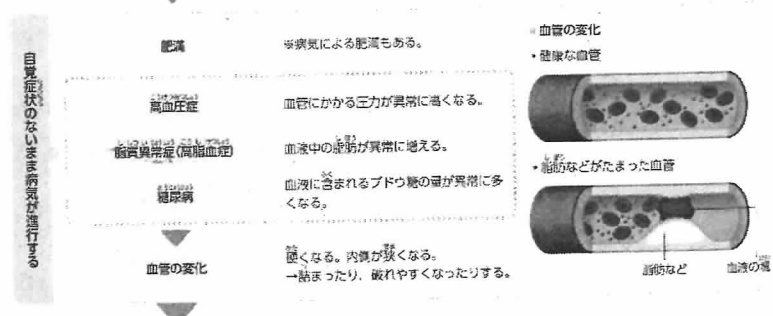
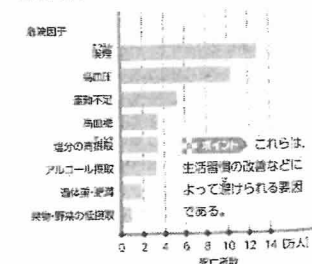
○心身に負担のかかる生活行動を続けることによって引き起こされる病気を、【生活習慣病】といいます。その原因となる生活習慣には、不適切な【食生活】、運動不足、【睡眠】不足、過度なストレス、喫煙、【飲酒】などが挙げられます。

○日本人の死亡原因として上位を占める、【がん】【心臓病】【脳卒中】の発症や進行には生活習慣が影響していることがわかっています。また、高血圧症や高脂血症、【糖尿病】などは【自覚症状】のないまま進行することがあるため、生活習慣の改善が健康に生活するために大切な要素となっています。

資料2 生活習慣病になる過程

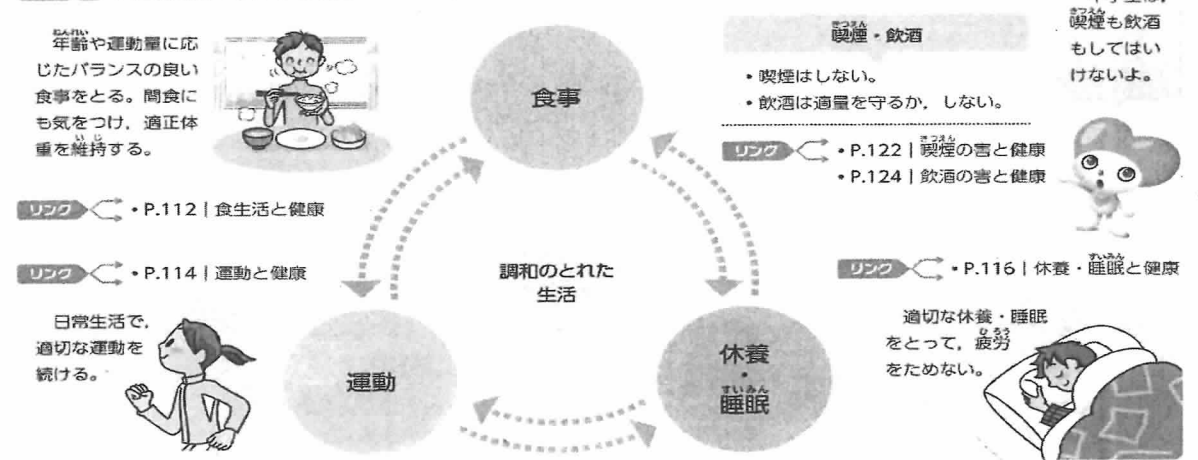


資料3 危険因子ごとの国内の推定死亡数(2007年)(厚生労働省資料2011年より)



○生活習慣病は、大人に多い病気ですが、近年では、生活習慣病の【低年齢化】が心配されています。また、生活習慣は毎日の生活行動の【積み重ね】で身についていくものです。そのため、子どものころから健康に良い生活習慣を身に付けることが、健康な生活につながります。

資料6 生活習慣病を予防する調和のとれた生活(「プレスローの7つの健康習慣」などから作成)



考えてみよう

学習した内容を踏まえて、将来の健康な生活を送るために二人にアドバイスをしよう。

Aさん



食事に気を付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んだ。

Bさん



アドバイス
・今の食生活が大人になっても続くことが多いから、今のうちから健康的な食生活を心がけよう。
など

生活習慣病は体質だから、気を付けても仕方ないことだよ。

アドバイス
・体質ではなく、日ごろの生活習慣で改善できることが多いから、自分の生活習慣を見直してみよう。
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

学びを深めるための学習紹介

You tube「中学校保健体育DVD第3巻 生活習慣の変化と生活習慣病～原因と予防～」

提出日：5月29日(金)

3年 組 番 氏名： _____

評価