

臨時休校中課題①

【内容】

○保健分野

「1、傷害の発生要因」

(教科書 P64、65)

教科書をよく読み、答えましょう。

○体育分野

「体づくり運動」

実技本を活用し、実際に体を動かしてみましょう。

2年 ()組 ()番 名前()

保健編3章 「傷害の防止」

1、傷害の発生要因（教科書 P64・65）

【目標】…中学生の事故の特徴や事故や傷害(けが)が起こる要因について学び、
傷害の発生を抑えることができるようになる。

○教科書をよく読み、教科書の内容や自らの経験を振り返りながら答えなさい。

(1) 次の空欄にあてはまる語句を解答欄に答えなさい。

・10歳から14歳の死亡原因として2番目に多いのは(①)であり、その中でも交通事故や水死の割合が高くなっている。また、中学校での傷害(けが)は、体育的(②)で一番多く、その他に保健体育の授業や(③)時間にも多い。

①		②		③	
---	--	---	--	---	--

(2) 傷害が起こる要因について、空欄にあてはまる語句を答えなさい。②・③に関しては、自らの体験を振り返り具体的な例を書きなさい。

要因名	説明	具体的な例
人的要因	体の状態や行動の仕方	焦り・体調不良・注意不足・無謀な行動 (②)
環境要因	(①)	滑りやすい廊下・柵の無いホーム・強風・凍結した道路 (③)

※傷害の多くは、一つの要因だけではなく、人的要因と環境要因が関わり合って起こる。

①	
②	
③	

(3) 傷害を防止するためのつぎの方法を人的要因対策と環境要因対策に分け、記号で答えなさい。

- ア、運動する前には、準備運動を行い体を温める。
- イ、規則正しい生活を送る。
- ウ、危険な場所には看板を立てたり、柵を設置したりする。
- エ、安全についての知識を高め、危険な行動をしないようにする。
- オ、用具は、整理整頓し、大切に扱う。

人的要因対策		環境要因対策	
--------	--	--------	--

(4) 次の文を読み、それぞれ「人的要因」、「環境要因」を答えなさい。

①

昼休み、廊下で鬼ごっこをしていた。その日は、雨が降っていて湿度が高く、廊下が滑りやすくなっていた。そのため、すべって頭を打って怪我をしてしまった。

人的要因	
環境要因	

②

その日は、体調が悪くぼーっとしていた。ホームドアのないホームを歩いていた時に人とぶつかり、電車と接触してしまった。

人的要因	
環境要因	

(5) 教科書 P65 の例 I の絵を見て、「傷害の人的要因」、「傷害の環境要因」を答えなさい。

人的要因	
環境要因	

体づくり運動

【目標】 …体づくり運動について学習し、実際に体を動かしてみる。

(1)体づくりの系統図

体ほぐしの運動	①体や心の状態に気づく
	②体の調子を整える
	③仲間との交流を楽しむ
体力を高める運動	①柔軟性を高める運動
	②巧みな動きを高める
	③力強い動きを高める運動
	④動きを持続する能力を高める

(2)実際に運動を行ってみましょう。※怪我のないように注意して行いましょう。

- ①実技本P9 「伸展運動と脱力運動」を行ってみましょう。
- ②実技本P10 「移動運動(ピンクの文字で書いてある運動)」をできる範囲で行ってみましょう。
- ③実技本P15 「一人でできるストレッチング」を行ってみましょう。
- ④実技本P14 「自分の柔軟性を確かめてみよう」で現状チェック…()点

【ポイント】

①動きを発展させるためには…

- ・動きの方向や大きさ、運動する時間や速さなどを変えてみましょう。
- ・詳しくは、実技本P11「ココをチェック」を見てください。

②関節と筋肉の働き

- ・関節には可動範囲があるので、強すぎる負荷をかけたり、無理に引っ張ったりしないようにしましょう。
- ・体が温まっている方が進展しやすいので、あせらずゆっくりと体を動かしましょう。

(4)体を動かしてみての感想(自分の体への気づき)を書きましょう。
