

臨時休校中課題③

【内容】

○保健分野

「5、生活習慣病の予防」

(教科書 P118～121)

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 P5～28)

課題を考え、今後の取り組みに活用しましょう。

2年 ()組 ()番 名前()

(3) 次の文は「生活習慣病を予防する取り組み」についてまとめたものである。空欄にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

生活習慣病を予防するには、食べすぎや運動不足による(①)にならないようにすることが大切である。年齢や運動量に応じた(②)のよい食事をとること。また、適切な(③)を続けることや、休養・睡眠をとることなど(④)のとれた生活を送ることが大切である。

近年は、生活習慣病の(⑤)化も心配されているので、子どもの頃から健康に良い生活習慣を身につけ、続けることが(⑥)にわたって健康で豊かな生活を送ることにつながる。

【語群】	ア、バランス	イ、生涯	ウ、調和	エ、運動	オ、肥満	カ、低年齢
------	--------	------	------	------	------	-------

①	②	③	④	⑤	⑥
---	---	---	---	---	---

(4)生活習慣病予防のための「社会の取り組み」を「健康増進・発症予防」・「早期発見・早期治療」の観点から、それぞれ1つずつ答えなさい。

観点	社会の取り組み
健康増進・発症予防	
早期発見・早期治療	

体づくり運動

【目標】…学習した知識を活用して、自らの課題に応じた運動を選べるようになる。

(1)自分の課題を2つ選び、○で囲みなさい。

柔軟性 ・ 巧みな動き ・ 力強い動き ・ 動きを持続する能力

(2)実技本 P26 や「体力を高める運動」を参考に、自らが選んだ課題が解決できるように運動を組み合わせてみましょう。

【運動を選ぶときのポイント】

・選んだ課題がどちらも解決できるようにバランスよく運動を選ぶ。

順番	運動内容
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	