

# 臨時休校中課題①

## 【内容】

### ○保健分野

「1、健康の成り立ちと病気の発生要因」

(教科書 P110、111)

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。

3年( )組( )番 名前( )

保健編 4章 「健康な生活と病気の予防」

1、健康の成り立ちと病気の発生要因（教科書 P110、111）

【目標】…健康の成り立ちや多くの病気の発生について学習し、  
課題が発見できるようになる。

(1) 主体と環境の関係を表にまとめました。空欄にあてはまる語句を解答欄に書きなさい。

【主体(人)】

主体の要因	具体的な内容
( ① )	年齢・性・( ⑦ )・遺伝など
( ② )や習慣	食事・運動・休養・睡眠などの状況 衛生に関する知識や習慣



健康は、主体と環境をよい状態に保つことで成り立つ。  
( ⑧ )は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生する。

【環境】

主体の要因	具体的な内容
( ③ )的環境	温度・湿度・気圧・紫外線・放射線・騒音
( ④ )的環境	薬品や化学物質・空気、水などに含まれる有害化学物質
( ⑤ )的環境	ウイルスや細菌などの( ⑨ )・動物、植物、昆虫
( ⑥ )的環境	家庭、学校、地域の間人間関係・保健・医療機関 労働条件・経済状態、社会情勢

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

(2) 教科書 P111 の資料2のように日本人の平均寿命は、過去に比べ延びてきています。その理由として考えられるものを3つ答えなさい。

①	
②	
③	

(3) 次の表は、αさんの1日の生活の一部です。この表を見て、健康な生活を送るために改善した方がよいと思うところを3つ書きなさい。また、それぞれ具体的な改善策を答えなさい。

2:00	就寝
12:00	起床
13:00	昼食 食事内容…「チョコ・ケーキ・ポテトチップス」
14:00	おやつ 「おせんべい」
14:30	昼寝
16:00	ゲーム

	改善した方がよいと思うところ	具体的な改善策
例	寝るのが遅い 又は 2:00 就寝	前日の 22:00 までには寝る
①		
②		

(4) 4月の自分の生活を振り返り、健康のために気をつけていたことを1つ答えなさい。また、それはどのような要因か答えなさい。※要因…素因・物理的環境・生物学的要因など

健康のために気をつけていたこと	要因
-----------------	----

(5) あなたが考える、最近の日本人の健康問題を1つ書きなさい。また、その解決方法を考ましよう。

最近の日本人の健康問題
解決方法

## 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」を参照。

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)体を動かしてみたの感想(自分の体への気づき)を書きなさい。
