

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。

※【参考資料】は、熱中症の予防のために役立ててください。

○体育分野

「体づくり運動」

(実技本 P5～28)

知識を活用し、運動計画を考えましょう。

3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
---	---	---	---	---	---

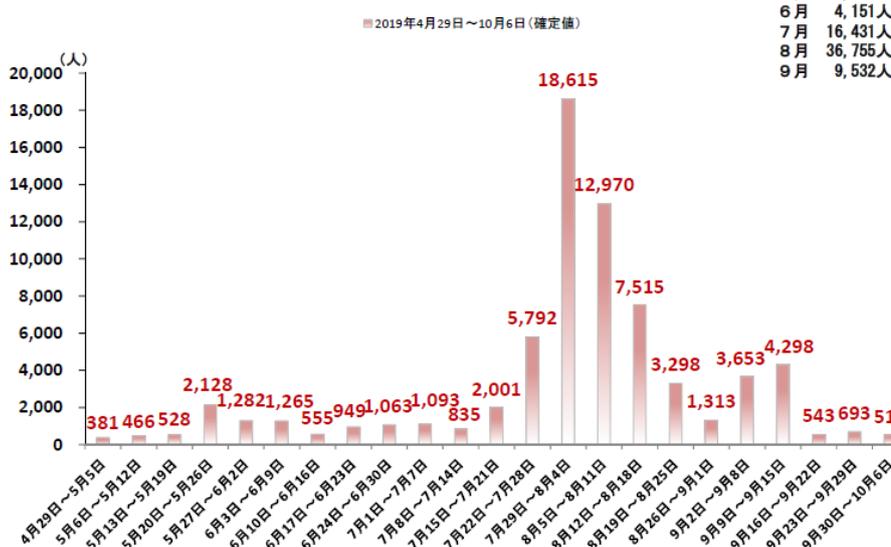
(4) 生活習慣病予防のための「社会の取り組み」を「健康増進・発症予防」・「早期発見・早期治療」の観点から、それぞれ1つずつ答えなさい。

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	

【参考資料】

資料1

熱中症による救急搬送状況(2019年)
「調査開始から各週の比較」



熱中症は、「資料1」のように5月などの早い時期から起こる可能性があります。また、室内でも起こります。室内にいることが多く、暑さに慣れていない今のような時期は、要注意です。

- ・こまめに水分補給をする。
 - ・冷房や扇風機を有効に使ったり、風通しをよくしたりするなどして、適切な室温管理を行う。
※目安は28℃以下
 - ・規則正しい生活
- などを心がけ熱中症を予防しましょう。

※5月から9月については月報(確定値)を使用している。
※4月29日から同30日と10月1日から同6日については週報(速報値)を使用している。

資料出典：消防庁ホームページ (<http://www.fdma.go.jp/>)

体づくり運動

【目標】…学習した知識を活用して、運動計画を立てる。

(1) 体力を高めるための運動の組み合わせ方を表にまとめました。空欄にあてはまる語句を書き入れなさい。

	柔軟性を高める運動 (実技本 P14)	巧みな動きを高める運動 (実技本 P17)	力強い動きを高める運動 (実技本 P20)	動きを持続する能力を高める運動 (実技本 P23)
組み合わせる運動の数	5～()種類	()～5種類	1～8種類	1～3種類
各運動の強さ	痛みを感じない程度で、呼吸をしながら5～30秒	ほぼ()で 1～10秒間	10～30回できる強さで() をしながら	5～60分間続けられる強さ
セット数	1～3セット	1～3セット	1～3セット	1～3セット
総運動時間	5～20分	10～30分	10～30分	10～()分
1週間の回数	3～()回	2～5回	2～4回	2～5回

(2) 実技本 P27 を参考に、自分自身の現在の体力を踏まえた運動計画を立てなさい。

①何のために	②どのような運動	③いつ、どこで	④どのくらいの運動強度、時間、回数