

今日の学習課題 ● わたしたちの健康は、どのようにして成り立っているのでしょうか。



あなたが健康だと思うときはどんなときですか。できるだけ多くあげてみましょう。

資料・1 養生の意味と健康の考え方



貝原益軒(1630~1714年) 『養生訓』(1713年)

江戸時代中期の学者である貝原益軒が書いた『養生訓』は、健康な生き方について著した書物です。これには、飲食、運動、睡眠など健康を維持するための生活のしかたが説かれ、現在でも広く読まれています。

トピックス

ヘルスプロモーション

わたしたちの人生には、それぞれ理想の生き方があります。その実現には、生き方に応じた体力や気持ちなどを保ち、健康を保持増進する能力を高めることが必要です。また、保健・医療制度のしくみなど、社会の環境条件が整備されることも大切です。健康を保持増進するための個人の取り組みと、それを支える社会の環境整備をともに進めていく考え方を、ヘルスプロモーションといいます。

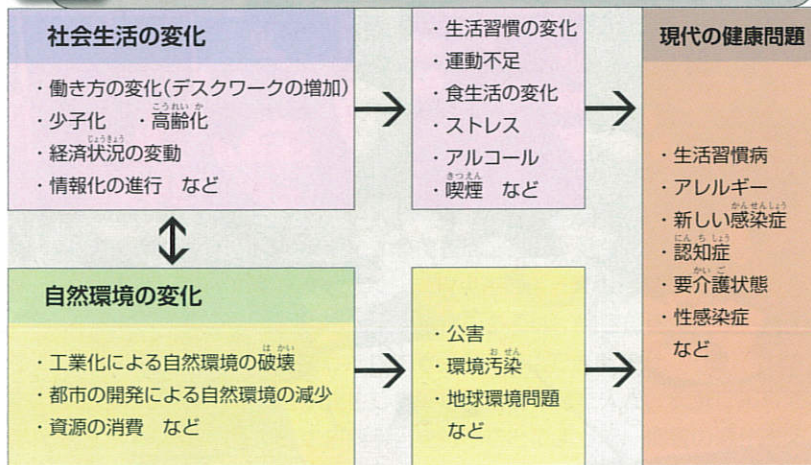
わたしたちの健康の成り立ち

わたしたち人間の健康は、主体(自分自身)の心身の状態と、主体を取り巻くさまざまな環境が適切な状態に保たれているときに成り立ちます。病気は、主体の要因と環境の要因がかかわり合って発生します。

世界保健機関(WHO)では、世界保健憲章の前文の中で、健康を「身体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であって、単に病気がないとか病弱でないということではない」としています。人々が充実した生活をおくることができる状態が、健康のあり方といえます。

世界では、各地の歴史や特質に応じてさまざまな健康への取り組みが行われています。日本でも、古くから健康についての主体的な取り組みが進められてきました。

資料・2 社会生活・自然環境の変化と現代の健康問題



主体と環境の諸要因

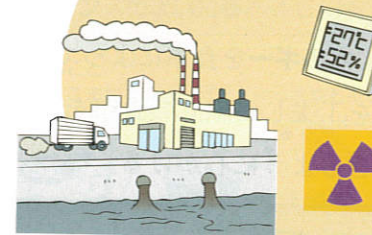
健康にかかわる主体の要因には、人間に生まれつき備わっているものと、環境との相互作用によって生後に身につけるものがあります。生まれつき備わっているものは、年齢、性、遺伝的<sup>★1</sup>条件、免疫のはたらきの一部などです。生後に身につけるものには、食事や運動、休養や睡眠などの生活習慣や行動のしかた、免疫のはたらきの大部分などがあげられます。

一方、環境の要因には、温度や湿度、音、気圧などの物理的環境要因、空気中の成分や有害化学物質などの化学的環境要因、細菌やウイルス、寄生虫などの生物学的環境要因、そして人間関係や経済状態、保健・医療制度、健康に対する考え方などの社会的・文化的環境要因があります。

資料・3 主体の要因と環境の要因

物理的環境、化学的環境要因

温度、湿度、騒音、有害化学物質、放射線など

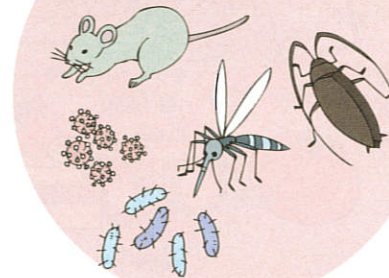


主体の要因

- 体質、年齢、性、遺伝、免疫など
- 生活習慣、行動のしかた、食事、運動、休養・睡眠など

生物学的環境要因

細菌、ウイルス、寄生虫、害虫、動物、植物など



社会的・文化的環境要因

- 人間関係、経済状態、保健・医療制度、社会情勢など



学習を活かして

わたしたちの健康にかかわる要因には、どのようなものがあるでしょうか。普段の生活から考えてみましょう。

キーワード

- 健康
- 主体
- 環境
- 物理的環境
- 化学的環境
- 生物学的環境
- 社会的・文化的環境



今日の学習課題 ● 健康のために、わたしたちはどのような食生活をおくればよいのでしょうか。

考えよう

あなたが食生活で気をつけていることはどんなことでしょうか。

資料・4 1日に必要なエネルギー

Table with columns for gender (男/女), age (12~14歳), and activity level (I, II, III). Values range from 1,410 to 2,900 kcal/day.

基礎代謝…生きていくために必要な最小のエネルギー。身体活動レベル(成人の場合) I…生活の大部分が座って、静的な活動が中心。

資料・5 10分あたりに消費されるエネルギー

Table listing activities and their energy consumption per 10 minutes, such as reading (10kcal), walking (25kcal), and jogging (60kcal).

健康によい食生活

毎日の食生活は、健康に深くかかわっています。健康を保持増進するために、次のような食生活をおくることが大切です。

- 毎日、ほぼ同じ時刻、適切な時刻に食事をする。
● 年齢や運動量に応じて、必要なエネルギーと栄養素をバランスよく摂取する。
● 運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給する。
● 食材の組み合わせや、量を工夫した献立の食事をする。
● 楽しい雰囲気ですることができるように心がける。

資料・6 主な食品のエネルギー

Infographic showing energy values for various foods like rice, bread, eggs, milk, bananas, tomatoes, etc., with small illustrations of each item.

多くの食品を組み合わせた食事

わたしたちの体に必要な栄養素はたくさんありますが、それらを1つの食品から補給することはできません。また、栄養素の摂取量が少な過ぎても、多過ぎても、さまざまな障害が発生します。そのため、わたしたちはいろいろな食品を組み合わせたバランスのよい献立の食事をする必要があります。

資料・7 栄養素の不足・とり過ぎによる障害の例

Table listing nutrients (たんぱく質, カルシウム, 鉄, ビタミンA, 脂肪, ナトリウム) and their effects of deficiency or excess.

リンク

わたしたちの健康を支える食事
口絵 5. 6

「どれだけ」食べるかは「つ」で数えます。主食の場合、朝食と昼食で「3.5つ」食べたら、夕食では「2~3つ」食べるようにします。

Diagram showing meal examples: 朝食(ご飯中盛り), 昼食(パン), 夕食(ご飯中盛り). Calculation: 1杯(1.5つ) + 2枚(2つ) + 2杯(3つ) = 6.5つ.

資料・8 バランスのよい食事 ~1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか~

Large infographic showing a funnel of food categories (主食, 副菜, 主菜, 牛乳・乳製品, 果物) with specific portion size recommendations and examples.

学習を活かして

自分の食生活の課題を見つけ、健康によい食生活を考えてみましょう。

キーワード

- 食生活, ほぼ同じ時刻, 適切な時刻, 年齢や運動量, 栄養素, エネルギー, いろいろな食品

人は、食物から栄養素をとりこむとともに、エネルギー源として脂肪やグリコーゲンをたくわえています。これらがもつエネルギーを、日常生活のなかで体温の維持や体を動かすことなどのために利用しています。

地域で生産された食物をその地域で消費する「地産地消」という言葉があります。地産地消は、流通コストの削減、食文化の継続、地域への愛着のほか、新鮮な食品を栄養価の高いうちに食べられるという特徴があります。



### 今日の学習課題

- 体を動かすことは、わたしたちの健康にどのような影響をおよぼすのでしょうか。
- 日常生活のなかで、体を動かすことをどのように取り入れればよいのでしょうか。



考えよう

汗をかくほど体を動かした後、  
どのような気分になったか考えてみましょう。

### 運動の効果と弊害

運動には、体の各器官のはたらきを刺激し、発達をうながす効果があります。さらに、脳のはたらきにもよい影響をあたえ、運動によって気分転換ができるなど、精神的にもよい効果をもたらします。

また、運動を行うと体力が向上します。逆に、運動不足になると体力や体の抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなります。体力は、体の発育・発達を支えており、わたしたちが活動し、健康に生きるためにとても大切なものです。

一方、運動のし過ぎや、不適切な方法による運動は傷害につながり、健康を損なうことがあります。そのため、適切な量と方法で運動を行うことが必要です。

### リンク

運動やスポーツが体に与える効果

▶▶ 体育編 p.20~21

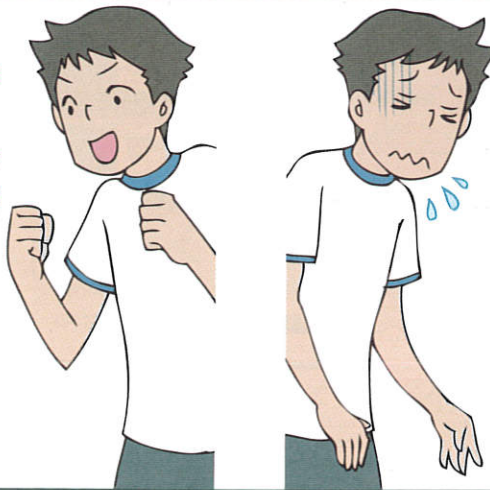
運動やスポーツが心にあたえる効果

▶▶ 体育編 p.22~23

### 資料・9 運動が体に与える影響

#### 運動の効果

- 脳が活性化
- 毛細血管の発達
- 肺の発達
- 心臓の発達
- 骨の発達
- 筋肉の発達
- 食欲を維持し消化・吸収が増す
- 肥満の防止
- 生活習慣病の予防・治療
- 体力の向上
- 緊張・ストレスをやわらげる
- 仲間と行うことで人とのつながりができる



#### 運動不足の影響

- 睡眠不足
- 意欲の減退
- 肩こり
- 食欲低下
- 動脈硬化
- 心肺機能の低下
- 持久力の低下
- 高血圧
- 心臓病
- 糖尿病
- 肥満
- 腰痛
- つかれやすくなる
- ストレスの増加



過度な運動は傷害を引き起こします。  
陸上競技の選手が肉離れや疲労骨折をしたり、野球の選手が野球肩になったりするのはその例です。

### 日常生活のなかでの運動

現代社会では、生活習慣や子どもの遊び方の変化などが原因で、日常生活のなかで体を動かすことが少なくなっています。

成人してからも体力を維持し、健康を保持増進するためには、うっすらと汗をかくほどの適度な運動を続けることが必要です。また、病気を予防して健康寿命を延ばすためにも、日常生活のなかで積極的に体を動かす時間をつくる習慣を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことが大切です。

★1 健康寿命…健康で自立して生活できる期間。

同じ身体活動量で示しています。  
1日の平均の身体活動量が、この目安の3~4倍以上になるように、いろいろな身体活動を組み合わせましょう。

### リンク

▶▶ 保健編 p.144

### 資料・10 健康づくりのための身体活動量の目安

運動	生活活動
バレーボール・軽い筋力トレーニング 20分	ふつう歩行・屋内の掃除
ラジオ体操・卓球 15分	速歩・自転車・動物の世話
軽いジョギング・バスケットボール 10分	階段の上り下り・雪かき
ランニング・水泳 7~8分	重い荷物を運ぶ

体を動かすことを「身体活動」といいます。  
身体活動は、体力向上などを目的として意図的に行う「運動」と日常生活を営むうえで必要な労働や家事にともなう「生活活動」とに分けられます。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」より作成

### 資料・11 体力テストの記録の比較

	男子(13歳)		女子(13歳)	
	1985年	2014年	1985年	2014年
握力 (kg)	31.16	30.15	25.56	24.37
持久走 (秒) 男子1,500m・女子1,000m	366.40	370.82	267.11	278.41
50m走 (秒)	7.90	7.78	8.57	8.66
ハンドボール投げ (m)	22.10	21.49	15.36	13.54

文部科学省「平成26年度 体力・運動能力調査報告書」2015年

### 学習を活かして

日常生活で自分がどのくらい運動を行ったらいかが考えてみましょう。

### キーワード

- 運動
- 気分転換
- 体力が向上



# 4

## 休養・睡眠と健康

### 今日の学習課題

- 休養や睡眠をとることは、わたしたちの健康にどのような効果があるのでしょうか。
- 休養や睡眠は、どのようにとればよいのでしょうか。



### 考えよう

あなたはどんなときにつかれを感じるでしょうか。

### 休養・睡眠とその効果

学習や運動、作業などの活動を長時間続けると、集中力が落ちて、心身の疲労を感じる場合があります。疲労の現れ方には、活動の内容や質、量、および環境条件によるちがいのほか、個人差があります。心身に蓄積された疲労によって、体の抵抗力はおとろえ、さまざまな病気が引き起こされます。心身に疲労を蓄積させないためには、**休養や睡眠**が大切です。

休養や睡眠には、疲労を回復し、気力や体力を養う効果があります。また、体の抵抗力を高めたり、精神を安定させたりして、健康な状態を維持する効果もあります。

### リンク

ストレスへの対処  
▶▶ 保健編 p.63

### 資料・12 疲労の現れ方

精神的疲労		身体的疲労	
自分でわかる疲労			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭がぼんやりする。</li> <li>● 考えがまとまらない。</li> <li>● イライラする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● なかなか眠れない。</li> <li>● 計算ミスが多くなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭が重い。</li> <li>● 体がだるい。</li> <li>● 目がかれる。</li> <li>● 肩がこる。</li> </ul>	
他の人が見てわかる疲労			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 怒りっぽくなる。</li> <li>● 無口になる。</li> <li>● 落ちつきがなくなる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● あくびが出る。</li> <li>● 姿勢がくずれる。</li> <li>● 動作がにぶくなる。</li> </ul>	

疲労が蓄積すると、体の抵抗力がおとろえて、心身の病気につながります。

**ミニ知識** 睡眠が十分にとれていないと、日中に眠いと感じたり、睡眠中に激しいいびきをかいたりする場合があります。さらに、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

### 休養・睡眠のとり方

疲労回復の方法には、こまめに休みをとるとともに、入浴、音楽などによる気分転換、栄養素の補給、軽く体を動かす（積極的休養）などがあります。自分にあった方法を取り入れると効果的です。

また、しっかりと睡眠をとることも重要です。寝る前にゲームなどで脳が興奮したり、熱いふろや運動などで体温が上昇したりしている場合は、寝つきにくくなります。生活のリズムを整え、決まった時間帯に十分な睡眠をとることが重要です。

### 資料・14 疲労回復のための上手な休養

入浴などで血行をよくし、疲労物質を取り除く。

気分転換をしてリフレッシュする。

栄養素を補給する。

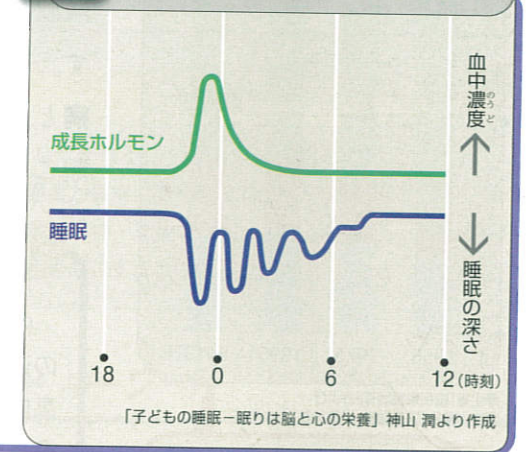
十分な睡眠をとる。

### トピックス

#### ● 規則的な生活と、睡眠の大切さ

健康に過ごすためには、地球の自転に合わせて24時間のリズムで生活することが大切です。人間が寝起きするリズムは約25時間であることがわかっていますが、朝起きて、太陽光を浴びることで、このずれを修正し、24時間のリズムで生活できるようになります。また、睡眠時に、身長が伸びることもわかっています。睡眠中は、深い睡眠と浅い睡眠がくり返されています。特に、眠り始めの深い睡眠のときに、体の成長や疲労回復をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。健康やかな成長のために、規則正しい生活をおくり、十分な睡眠をとりましょう。

### 資料・15 成長ホルモンと睡眠



### 学習を活かして

健康により休養や睡眠のとり方を考えてみましょう。

### キーワード

- 疲労
- 休養や睡眠

### ミニ知識

寝る2~3時間前に入浴すると、その後、体温が下がり、眠りにつきやすい状態になります。

### 資料・13 コンピュータなどの使用による健康への影響

**注意** 長時間インターネットを見たり、テレビゲームなどをしたりすると、目が疲労するだけでなく、体や精神も疲労するなど、心身の健康に影響がおよびます。



### 対策

- 室内の明るさや画面の明るさを適切に調節する。
- いすの高さや画面の位置を調節して、画面を見下ろすようにする。
- 1時間の作業につき、10~15分程度休む。
- 休憩時には軽い運動を行う。特に、遠くのものや近くのもの交互に見るなどして、目の運動をする。