

◆わたしたちの健康の成り立ち

○健康とは・・・()の心身の状態とそれを取り巻くさまざまな()が適切な状態に保たれていること。

○病気とは・・・()の要因と()の要因がかかり合って発生する。

WHO (World Health Organization) 『 』の定める「健康」

「(), ()および()に完全に良好な状態であって、単に病気がないとか()でないということではない」

◆社会生活・自然環境の変化と健康問題

社会生活の変化		現代の健康問題
<ul style="list-style-type: none"> ・働き方の変化→デスクワークの増加 ・()化、()化 ・経済状況の変動 ・()化の進行 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・()の変化 ・() ・食生活の変化 ・ストレス ・喫煙 ・アルコール 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病→3大生活習慣病 <P.119 参照> ()…がん ()…急性心筋梗塞など ()…脳卒中など
自然環境の変化		
<ul style="list-style-type: none"> ・工業化による自然環境の破壊 ・都市の開発による自然環境の減少 ・資源の消費 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・公害 ・環境汚染 地球環境問題 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー ・新しい感染症 ・認知症 ・要介護状態 ・性感染症 など

◆主体と環境の要因

()の要因…生まれつき備わっている…()、性、()、免疫の一部
 生後に身に付けるもの…()、()、休養、()などの
 生活習慣や行動、免疫の大部分

健康

()の要因… ()環境要因…温度、湿度、音、気圧など
 ()環境要因…空気中の成分、有害化学物質など
 ()環境要因…細菌やウイルス、寄生虫など
 ()・()環境要因…人間関係、経済状態、保健・医療制度

【ヘルスプロモーション】

理想の生き方を実現するためには、生き方に応じた体力や()などを保ち、健康を()する能力を高める必要があります。また、()・()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()の()と、それを支える()の環境整備をともに進めていく考え方を()という。

【QOL (クオリティライフ)】

生活を物質的な面からとらえるのではなく、精神的な豊かさ、生活の快適さなど、質的にとらえる考え方で、人生のなかで目標を達成するために努力する過程のこと。

健康維持のためにやれることを記入しよう。

(1・3年共通) 保健② 4章 2「食生活と健康」教P.112~113

(小卒業) 年 組 番 氏名

◆健康によい食生活

毎日の()は、健康に深くかかわっており、健康を()するためには次のような食生活を送ることが大切である。

- ◎毎日、() () に食事をする
- ◎ () や () に応じて、必要なエネルギーと栄養素を () よく摂取すること
- ◎食材の組み合わせや、量を工夫した献立の食事をする
- ◎楽しい雰囲気ですりができるように心がける

◆多くの食品を組み合わせた食事

体に必要な栄養素はたくさんあるが、それらを()から補給することはできない。
 また、栄養素の摂取量が()、()さまざまな障害が発生する。
 そのために()を組み合わせた()のよい献立の食事をする必要がある。

★考えよう 「何もしなくても消費するカロリー」と「自分に必要なカロリー」のハナシ

自分の基礎代謝量を計算して、1日に必要なエネルギーがどれぐらいなのか考えてみよう！

【基礎代謝を算出する計算式】 ※ハリス・ベネディクトの式(日本版)

男性：66+ (13.7×体重 kg) + (5.0×身長 cm) - (6.8×年齢)

女性：665.1+ (9.6×体重 kg) + (1.7×身長 cm) - (7.0×年齢)

【1日に必要なカロリー】 ① ÷ 0.6 = ② で計算する。

① _____ kcal → 何もしていなくても消費される1日の総カロリー数

② _____ kcal → 現在の体重を維持するために必要なカロリー数

★スポーツと栄養 スポーツにおける栄養の摂取について

【カーボローディング】

持久力を要するスポーツの場面において、多用される。運動エネルギーに変換されやすい「グリコーゲン」を通常より多く体に貯蓄するための「栄養の摂取方法」および「運動量の調整」

大会(試合)日を基準とした時期	運動量	食事	備考
約1週間前~4日前	減らす	通常(混合食)	体内グリコーゲンを維持
3日前		高炭水化物	体内グリコーゲンを蓄積
2日前~前日	減らす・休む		

【カーボローディングに向いているスポーツ向いていないスポーツ】

マラソン、バスケットボール、サッカー、ラグビーなど持久力を要する運動に向いている。

短距離走、重量挙げ、投てきなど一時的な瞬発力を要する運動ではあまり効果がないと言われている。

朝食を食べないと、体や健康にどのような影響がでるか考えよう。

(1・3年共通) 保健③ 4章3「運動と健康」教P.114～115

年 組 番 氏名

(小卒業)

◆運動の効果と弊害

運動には体の()のはたらきを刺激し、()をうながす効果がある。さらに、()のはたらきにもよい影響をあたえ、()ができるなど()にもよい効果をもたらす。

また、運動を行うと体力が()する。逆に、運動不足になると体力や体の()が低下し、病気にかかりやすくなる。運動のしすぎや、不適切な方法による運動は()につながり、健康を損なうことがあるため、適切な()と()で運動を行うことが必要である。

◆日常生活のなかでの運動

現代社会では、()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()が少なくなっている。病気を予防して()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()を身につけ、()にわたって運動に親しむことが大切である。

<ロコモティブシンドローム(運動器症候群)>

筋肉や骨、関節などの運動器は加齢がれいにもなっておとろえ、柔軟性や筋力、バランス能力などが低下していく。運動器がおとろえることにより、歩行障害を引き起こし、生活活動(家事や通勤など)が制限されて介護が必要になる危険性がある。この危険性の高い状態をロコモティブシンドロームという。原因の1つとして運動不足があげられている。予防策として、子どものころからの運動習慣の確立などが重要である。具体的には、軽い体操やストレッチ、ウォーキングも効果的である。

日常生活のなかでの体を動かすことが少なくなっている原因のひとつに、子どもの遊び方の変化とあるが、具体的にどのように変化したか、あなたの考えを記入しよう。

●休校期間中に行った運動や、これから行おうとしている運動を記入しよう。

★また、その運動を選んだ理由を考えて記入しよう。(箇条書きでもかまいません。例と同じでもいいです。)

●例)・なわとび

★例)・一人でできるから

年 組 番 氏名

(小卒業)

◆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、心身の()を感じることもある。

心身に蓄積された疲労によって体の()はおとろえ、さまざまな病気が引き起こされる。心身に疲労を蓄積させないためには、()や()が大切である。

休養や睡眠には、疲労を()し、気力や()を養う効果がある。また、体の()を高めたり、()を安定させたりして、健康な状態を()する効果もある。

【疲労の現れ方】

- ・()…頭がぼんやりする、考えがまとまらない、いらいらする、怒りっぽくなるなど主に気持ちへの影響が大きい疲労のこと。
- ・()…頭が重い、体がだるい、目が疲れる、あくびが出る、動作がにぶくなるなど主に体への影響が大きい疲労のこと。

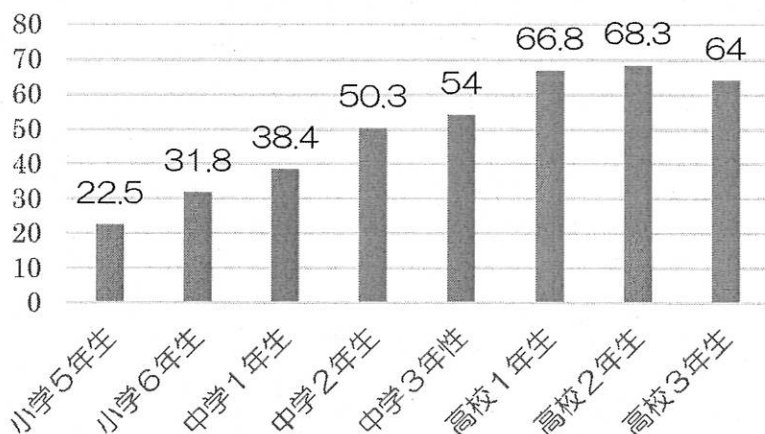
【休養・睡眠のとり方】

・疲労回復の方法

- ◆こまめに()をとる。◆入浴、音楽による()。
- ◆()の補給。◆軽く体を動かす、<()ともいう。>

★寝る前のゲームや携帯電話が睡眠におよぼす影響は？

寝る直前までの情報機器との接触
(テレビ、ゲーム、携帯電話、PCなど)



ゲームや携帯電話などを寝る直前まで使用すると、脳が刺激され脈拍数や血圧の上昇など体が興奮するため、なかなか寝付けなかったり、睡眠の質が低下したりするなどし、生活習慣の乱れにつながる。

◆P.118 考えようを読み、あなたの考えを記入しよう。

- ①
- ②
- ③

◆生活習慣の変化

わたしたちの生活は（ ）化や（ ）化が進み変化しつづけている。生活
が楽になる一方で、日常生活で（ ）必要性が減ってきた。また、食生活の変
化により、（ ）が多く、（ ）や海藻などが少ない食事になってきている。
さらに、（ ）が短くなるとともに、仕事や人間関係の複雑化による（ ）
がかかるようになっている。

◆生活習慣病

生活習慣が原因となって起こる病気を（ ）という。生活習慣に問題が多いと、
やせや（ ）を引き起こし知らず知らずのうちに生活習慣病が進行する。また、
生活習慣病の関係が強い、（ ）、（ ）、（ ）は国内の主な死亡原因
をしめている。

ほかにも、高血圧や（ ）、（ ）なども生活習慣にふくまれる。これらの
病気には特效薬はなく、発病すると健康な状態にもどることは難しいため、生涯にわたって
心身の健康にさまざまな影響を及ぼす。

【心臓病と脳卒中が起こるしくみ】

<要因>

- 食事・・・動物性脂肪、（ ）、エネルギーのとり過ぎ
- 運動・・・運動不足
- 休養・睡眠・・・（ ）、睡眠時間の（ ）
- 喫煙・飲酒
- 体質 など

<歯周病は健康に影響する？>

最近の研究で、歯周病は全身の健康に影響することが明らかになっている。歯周病を予防することは、脳こうそくや、心筋こうそくなどの生活習慣病の予防にもつながる。

●高血圧

- （ ）
- （ ）

心臓病

- ・（ ）
- 脳卒中
- ・（ ）

◆P.120 考えよう！ 休校中の生活を振り返り、自分の生活であてはまるものに○をつけよう。

- () 毎日7～8時間の睡眠時間をとっている。
- () 定期的に適度な運動を行っている。(自宅で行える範囲でも可)
- () 朝食は毎日食べている。
- () 間食をとり過ぎないようにしている。

◆生活習慣病の予防

生活習慣病の発病や進行は、()な生活習慣を改善することで()ができる。そのためには、

- ・()や生活に応じた()
- ・適切な()
- ・()や睡眠

の調和のとれた生活を送ることが必要である。

発育・発達の盛んな中学生の時期の生活習慣は、将来の健康と()ではない。健康を維持するための()を早い時期から身につけておくことが大切である。また、()をふくめ、健康な生活をおくるには、適度な()を維持することも重要である。

生活習慣病は()などでも予防や()ができる。特別な症状がなくても()に検査を受け、自分の健康状態を知っておくことが大切である。

<7つの健康習慣>

- ① ()を毎日とる。
- ② 定期的にある程度の()をしている。
- ③ ()に気を付ける。
- ④ ()を十分にとる。
- ⑤ 適度な()を保つ。
- ⑥ ()しない。
- ⑦ ()を飲みすぎない

生活習慣病を予防するために、どのような生活をおくればよいでしょうか、これまでの生活を考えながらまとめましょう。
