

自分ですすめる『学びの一歩』

中2保体『健康な生活と病気の予防』5. 生活習慣病の予防①

2年()組()番 氏名()

「生活習慣と病気はどのように関わっているのでしょうか？」人間の健康は生活行動と深く関わっていることについて、理解しよう。

ステップ1(学習の進め方)

- ・課題をつかもう！
教科書118ページの「やってみよう」を活用して、自分の生活習慣をチェックしてみよう。

- ・教科書118ページの内容から生活習慣と病気の関連について、まとめよう。

Q. 自分の生活習慣に問題点はないでしょうか？

- ・教科書118ページの資料1を活用して、日本人の死亡原因の内訳をまとめよう。

- ・教科書119ページの資料3を活用して、危険因子についてまとめよう。

Q. どのような生活習慣が病気を引き起こすのだろうか？

ステップ2(自分でやってみよう)

1. 自分の生活習慣をチェックしてみて、「食事」「休養・睡眠」「運動」「ストレス」について、気付いたことや、改善点を記入しよう。

「食事」

「休養・睡眠」

「運動」

「ストレス」

2. 生活習慣と病気の関連について、以下の文章の()にあてはまる言葉を記入しよう。

生活習慣病 = ①()に負担となる②()を続けることによって引き起こされる病気。

原因となる生活習慣

不適切な食生活<③()の多い食事、脂肪分の多い食事、間食のとりすぎ>
④(), 睡眠不足、過度なストレス、⑤(), 飲酒

3. 日本人の死亡原因の内訳について、多い順に記入しよう。また、それぞれの死亡原因の割合も記入しよう。

多い					少ない
①	②	③	④	⑤	
%	%	%	%	%	%

ポイント 半数以上が主な生活習慣病で死亡している。

4. 危険因子について、危険度が高いものから順に記入しよう。また、それぞれの危険因子のおおよその死亡者数も記入しよう。

①	②	③	④
約 万人	約 万人	約 万人	約 万人
⑤	⑥	⑦	⑧
約 万人	約 万人	約 万人	約 万人

ポイント これらは生活習慣の改善などによって避けられる要因である。

ステップ1(学習の進め方)

・教科書119ページの資料2を活用して、生活習慣病になる過程をまとめてみよう。

Q.不適切な生活習慣にはどのようなものがあるだろう?

Q.自覚症状のないまま進行する病気には、どのような病気があるだろう?

Q.血管はどのように変化するだろう?

ステップ2(自分でやってみよう)

5. 不適切な生活習慣について、以下の()にあてはまる言葉をそれぞれ記入しよう。

塩分の多い食事、①()の多い食事、②()のとりすぎ、運動不足
③()不足、喫煙、④()過剰、飲酒

6. 自覚症状のないまま進行する以下のそれぞれの病気について、()にあてはまる言葉を記入しよう。

病名	主な病態
高血圧症	血管にかかる①()が異常に高くなる。
②()〈高脂血症〉	血液中の③()が異常に増える。
糖尿病	血液に含まれる④()が異常に多くなる。

7. 自覚症状がないままに病態が進行したときの、血管の変化(血管の状態)について()にあてはまる言葉を記入しよう。

血管の変化…硬くなる、内側が①()
→ 詰まる、②()やすくなる。

ステップ3(学びを生かしてチャレンジ!)

8. 生活習慣病を予防するために、食生活や運動習慣、その他生活行動について、どのようなことに気を付けていけばよいか、考えてみよう。

生活習慣、行動	気を付けること
食生活について	
運動習慣について	
その他生活行動について	

ステップ4(学習を振り返ろう)

9. 学習を振り返って、自己評価をしてみよう。(この自己評価は、自分の学習を振り返るためのものです。先生の評価や成績とは関係ありません。)

- 主体的に学習に取り組むことができた。… 5 4 3 2 1
- 学習内容を理解することができた。… 5 4 3 2 1
- 高い関心を持って、調べ学習ができた。… 5 4 3 2 1
- 自分の考えを整理することができた。… 5 4 3 2 1
- 学習したことを生活で活用できそうだ。… 5 4 3 2 1

5段階で評価、あてはまる数字に○をしよう

5	十分にできた	4	まあまあできた
3	できた	2	あまりできなかった
1	できなかった		

10. 学習を振り返って、新たにわかったことや、調べてみて興味を持ったこと、もっと深く知りたいと思ったことなどを記入してみよう。