

自分ですすめる『学びの一歩』

中1保体『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

1年()組()番 氏名()

「健康とはどのように成り立っているのでしょうか？」多くの病気は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解しよう。

ステップ1 (学習の進め方)

- ・課題をつかもう！
病気にならないために普段、気を付けていることについて、記入してみよう。
- ・教科書110・111ページをヒントに、「健康の成り立ち」について調べよう。

健康はどのようにして、成り立っているのでしょうか？

- ・教科書111ページの資料②・③を活用して、日本人の平均寿命の変化や、新たな健康問題などについて、調べてみよう。

Q. 年代ごとに日本人の死因が移り変わっているのは、なぜだろう？

ステップ2 (自分でやってみよう)

1. 病気にならないために普段気を付けていることを挙げてみよう。

2. 健康の成り立ちについて、以下の空欄に入る言葉を探そう。
健康・・・①()と②()を良い状態に保つことで成り立つ。
主体の要因
【素因】年齢、③(), 免疫、遺伝など
【生活行動・習慣】
食事、④(), 休養、睡眠などの状況
喫煙、⑤()の習慣、⑥()に関する知識や習慣
物理的環境・・・温度、湿度⑦(), 紫外線、放射能、
⑧()
化学的環境・・・薬品や⑨(), 空気、水などに含まれる⑩()
(窒素酸化物、⑪(), ホルムアルデヒド、カドミウム、水銀等)
生物学的環境…病原体<⑫(), 細菌>、動物、⑬(), 昆虫
社会的環境……家庭、⑭(), 地域の人間関係、保健・医療機関
労働条件、経済状態、⑮()

3. 日本人の平均寿命の変化について資料②のグラフの特徴を記入してみよう。

4. 日本人の死因が年代ごとに変化している理由について以下の①～③について、考えてみよう。
 - ① 肺炎や結核が減少した理由について調べてみよう。
 - ② がんや心臓病が増加している原因について調べてみよう。
 - ③ がんや心臓病などの現代に増加している病気を予防するためには、どのようなことに気を付ければよいかについて調べてみよう。

ステップ1（学習の進め方）

- ・日本人の平均寿命が伸びた理由を調べてみよう。
- ・学習のまとめ
健康の成り立ちと病気の発生要因についてまとめよう。

ステップ2（自分でやってみよう）

5. 日本人の平均寿命が伸びた理由を3つ挙げてみよう。

--	--	--

6. 「健康の成り立ちと病気の発生要因」について、まとめた以下の文章の()に入る言葉を記入しよう。

- ・健康は、①()と②()を良い状態に保つことによって成り立っている。
- ・③()は、主体の要因と環境の要因が④()発生します。
- ・日本人の平均寿命は、⑤()の充実、⑥()な環境の整備、⑦()の向上などによって、伸びてきた。
- ・喫煙、⑧()、食べすぎなどの⑨()を要因とする病気の増加など、新たな⑩()が生じています。

ステップ3（学びを生かしてチャレンジ！）

7. 教科書111ページの「考えてみよう」にチャレンジしてみよう。

むし歯が起こる要因について整理してみよう。次のア、イ、ウ、エを主体の要因と環境の要因に分けてみよう。

ア歯の質（酸に対する抵抗力） イ歯磨きの習慣 ウ糖分や酸 エ細菌（ミュータンス菌など）
主体の要因 環境の要因

--	--

8. コロナ感染症を予防するために必要な生活行動・生活習慣ができるだけたくさん挙げてみよう。

--

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。

--