

「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)

・資料[4] [5]をもとに自分の適性体重を調べよう。

Q. 自分の適性体重はどれくらいだろう？

・教科書120ページの資料[6]を活用して、生活習慣病を予防する調和のとれた生活について、まとめよう。

・教科書120, 121ページの内容を活用して、生活習慣病を予防する取り組みについて、まとめよう。

・教科書121ページの内容を活用して、メタボリックシンドロームについて調べよう。

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. 自分の適性体重と肥満度を求めてみよう。(資料[5]を活用しよう。)

$$\text{適性体重 (身長別標準体重)} = a \times \text{身長(cm)} - b \quad \boxed{} \text{ kg}$$

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重(kg)} - \text{適性体重 (身長別標準体重)}}{\text{適性体重 (身長別標準体重)}} \times 100 = \boxed{} \%$$

2. 生活習慣病を予防する調和のとれた生活について、ブレスローの7つの生活習慣を参考に、()にあてはまる言葉を記入しよう。

- ・① () はしない。 ・定期的に② () をする。
- ・③ () は適量を守るか、しない。 1日④ () 時間の睡眠を。
- ・⑤ () を維持する。 ・朝食を食べる。 ・間食をしない。

3. 生活習慣病を予防する取り組みについて、以下の()にあてはまる言葉を調べて記入しよう。

生活習慣病を予防するためには、① () や② () による肥満にならないようにすることが大切です。自分の③ () や運動量に応じたバランスの良い食事をとり、適度に④ () を行うことによって、適正な⑤ () を保つようにしましょう。また、十分な休養や⑥ () をとり、疲労や⑦ () をためないようにすることも大切です。近年は、生活習慣病の⑧ () も心配されています。

生活習慣病の多くは、初期の段階では、⑨ () がでないまま進行します。このため、長い間、気づかれず、気づいたときには病気がかなり⑩ () している場合があります。このような状況になるのを防ぐには、⑪ () ⑫ () を行うことが大切です。国や地域では、国民の生活習慣病を予防するために、特定健康診査や各種⑬ () の実施、⑭ () の提供などを行っています。

4. メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) について、調べてまとめ

ステップ1 (学習の進め方)

・教科書121ページの【読み物】を活用して、思春期における無理な食事制限による健康への影響について、まとめよう。

Q. 無理な食事制限をすることでどんな健康被害が起こるでしょうか？

ステップ2 (自分でやってみよう)

5. 無理な食事制限を行うことで、どのような健康への影響が起こるかについて、調べてみよう。

正常な①()が妨げられ、何も食べられなくなるといった②()になることもある。

女性の場合は、③()や将来の④()の出産の原因になることもある。

ステップ3 (学びを生かしてチャレンジ!)

6. この単元の学習を踏まえて以下の二人の発言に対して、どのようなアドバイスをすればいいか考えてみよう。

① 「食事に気をつけるのは大人になってからでいい。今は好きなだけ食べるよ」

② 「病気になるのは体質だから、気をつけていてもしかたないよ」

ステップ4 (学習を振り返ろう)

7. 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

8. 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。