

病気の予防（3時間目）

めあて

生活習慣病を予防するにはどうすればよいか調べよう。



生活習慣病とはどのような病気なのでしょう。
確認して、ワークシート①の()をうめましょう

生活習慣病とは

食事、運動、休養、すいみんなど、**主に生活行動が関係して起こる病気**を、生活習慣病といいます。

大人に多い病気とされていますが、最近では、生活習慣病にかかる子どもも増えていきます。

教科書P36解説「生活習慣病」→赤線を引きながら確認しましょう。





【振り返ってみましょう】 聞いたことのある生活習慣病はありますか

しんぞうびょう
 心臓病（心筋こうそく など）

がん

のうそっちゅう
 脳卒中（脳出血 など）

むし歯

こうけつあつしょう
 高血圧症

ししゅうびょう
 歯周病

とうにょうびょう
 糖尿病

わたしたちの身近な病気も、
生活習慣病の一つなのですね





生活習慣病は日本人の死因の上位にもあがります。

下の円グラフから、日本人の死因にもある生活習慣病を調べてワークシートの()をうめましょう。



生活習慣病で命を落としてしまうこともあるのですね。





【調べましょう】

生活習慣病を予防するには、どうすればよいでしょう。
栄養のかたよった食事や、運動不足の生活を続けていると、体にどんな変化が現れるか調べましょう。

P36を読みましょう。

調べたことは、ワークシート ③ にまとめましょう。



教科書を読む時は、**大切だと思ふことに線を引いていく**といいですね。
ワークシートに書き出すもの以外にも、**知っておく**といい知識がたくさんあります。
教科書はすみずみまで読みましょう。





生活習慣病は何が原因で起こるのかまとめました。
確認しながらワークシート④の()をうめましょう

心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、
糖分、しぼう分、塩分などのとり過ぎ、運動不足などが原因
で起こりやすくなります

生活習慣病になると、命を落とす危険性が生じます。また、生活習慣病になると、進行を防ぐために食事や行動など、生活に多くの制限などが出ます。





【考えてみよう】

下の絵のような生活を続けている友達がいたら、どんな言葉をかけますか。学習したことをもとに考えましょう。理由も一緒にワークシート⑤ に書きましょう。



↓ 糖分、しぼう分塩分が多い食品



ポテト
チップス



カップ
めん



ジュース



ケーキ

生活習慣病にかかりやすい生活とはどのような生活かを考えてみると、アドバイスできるね。





感染症を予防するには、どうすればよいかまとめました。
ワークシートに、本時のまとめを書きましょう。

生活習慣病を予防するには、

- 栄養のかたよりのない食事をする
- 適度な運動をする
- じゅうぶんな休養・すいみんをとる

など、健康によい生活習慣を身に付けることが必要です。

教科書P37の文章も参考になります。読んでみましょう。



【学習を振り返ろう】

今日の保健の学習はどうでしたか。
生活習慣病を予防するために学んだことについて分かったことや考えたことを振り返りましょう。

なかなか外でおもいきり体を動かさない日々が続いています。
みなさんは、今、生活習慣病を予防するため、どのような生活を送ることができそうですか。
今日からでも挑戦できることを考えてみるのもいいですね。



【チャレンジ!】

○p48「がんを予防しよう」

がんの予防についてさらに考えてみましょう

○p49「適正体重を知ろう」

肥満になると、いろいろな生活習慣病にかかる危険性が高まります。自分に合った体重を知り、生活を見直しましょう。

