

病気の予防 **3** 生活習慣病の予防

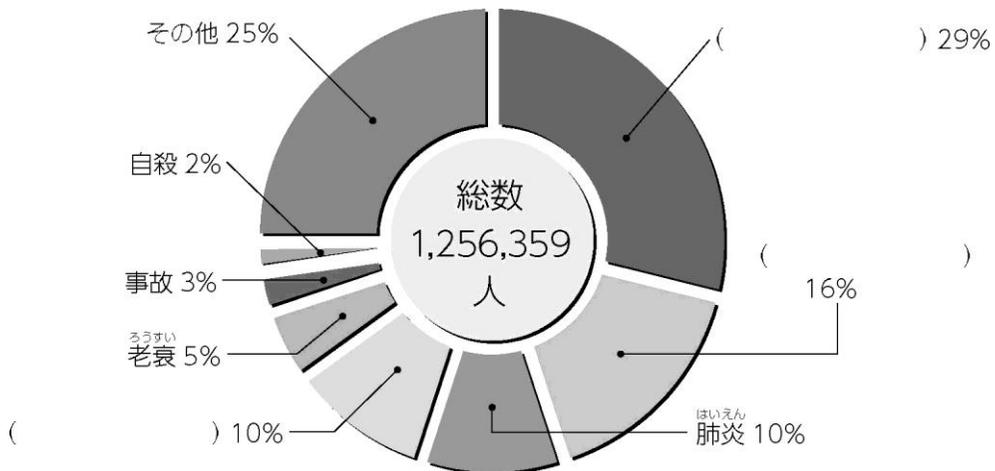
めあて:生活習慣病を予防するには、どうすればよいか調べよう。

組	番号	名 前

1 次の () に言葉を入れましょう。

食事, (), 休養・() など, 主に生活行動が関係して起こる病気を, () といいます。

2 下のグラフは, 日本人の死亡原因の内訳です。 () の三つに入る生活習慣病は何か, 調べて書きましょう。



3 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てくるのでしょうか。 () に言葉を入れましょう。

とうぶん

- 糖分, しぼう分, 塩分のとり過ぎ
- 運動不足

- () が流れにくくなる。
- () が上がる。
- () や () の血管がかたくなる。

しんぞう

- 心臓の血管がつまる。() になる。
- 脳の血管がつまる。脳の血管がやぶれる。() になる。

4 生活習慣病は、何が原因で起こるのか、まとめましょう。

心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、(), (),
()などのとり過ぎ、()などが原因となっています。

5 [活用] 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、考えて理由も一緒に書きましょう。



とうぶん
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

[本時のまとめ] 生活習慣病を予防するには、どうすればよいかをまとめましょう。

生活習慣病を予防するには、_____

[学習感想] 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書きましょう。