

1	生活習慣病の変化と	(5/14・木)
	生活習慣病	

2年	組	番名前
----	---	-----

●最初に、教科書P120、121を2回、読みましょう。【5分】
次に、教科書を見ながら、下のワークシートの（ ）を書きましょう。

●生活習慣の変化【8分】

わたしたちの生活は（ ）や（ ）が進み、変化し続けています。生活が楽になる一方で、日常生活で（ ）必要性が減ってきました。また、（ ）により、（ ）が多く、（ ）などが少ない食事になってきています。さらに、（ ）がなるとともに、（ ）や（ ）の複雑化による（ ）がかかるようになっていきます。

●生活習慣病【10分】

わたしたちの健康は、（ ）習慣、（ ）習慣、（ ）や（ ）、（ ）、（ ）などの（ ）（ライフスタイル）と深くかかわっています。このような（ ）が原因となって起こる病気を（ ）といいます。生活習慣に問題点が多いと、（ ）や（ ）を引き起こし、知らず知らずのうちに（ ）が進行します。また、生活習慣との関係が強い、（ ）、（ ）、（ ）は国内の主な死亡原因をしめています。ほかにも、（ ）や（ ）、食事や歯みがきが大きく関係する（ ）なども生活習慣病にふくまれます。これらの病気には（ ）はなく、発病すると（ ）にもどることは（ ）ため、生涯にわたって心身の健康にさまざまな（ ）します。

●資料ー18、19を見て国内の主な死亡原因である3つの病気を説明しましょう。【10分】

	病名	おもな病気を書いてみよう	どんな病気ですか。
例	糖尿病	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒	血液にふくまれているブドウ糖が体の組織で利用できず、血液中の濃度が異常に高くなってしまう病気
1つ目		⇒ _____ ⇒	_____
2つ目		⇒ _____ ⇒	_____
3つ目		⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒	_____

●自分自身の食習慣と運動習慣をふり返り、生活習慣を見直してみましょう。【10分】

食習慣 _____

運動習慣 _____