

●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。

●生活習慣病の予防【8分】

生活習慣病の（ ）は、（ ）を改善することで予防ができます。そのためには、（ ）に応じた（ ）、（ ）、（ ）の（ ）をおくることが必要です。発育・発達の盛んな中学生の時期は、特に意識をして生活をしなくても（ ）にならない、と考える人がいるかもしれません。しかし、この時期の生活習慣は、（ ）と無関係ではありません。今の生活習慣が原因で大人になって病気になることがあります。（ ）するための生活習慣を（ ）から（ ）ことが大切です。

●資料-20の7つの健康習慣を書いてみよう。【5分】

- |         |         |
|---------|---------|
| ① _____ | ⑤ _____ |
| ② _____ | ⑥ _____ |
| ③ _____ | ⑦ _____ |
| ④ _____ |         |

●（ ）の中を書きましょう【8分】

生活習慣病の（ ）をふくめ、（ ）をおくするには、（ ）を（ ）することも重要です。年齢・性別・身長によって計算する（ ）は、適度な体型を維持するための（ ）となります。最近、中学生や高校生の（ ）が問題になっています。やせ過ぎると、（ ）がさまたげられ、（ ）や（ ）など、さまざまな問題の原因となります。生活習慣病は、（ ）などでも（ ）予防や（ ）ができます。特別な症状がなくても（ ）を受け、自分の（ ）を知っておくことも大切です。

●資料-21の標準体重の求め方を書いてみよう。【5分】

●資料-23がんを防ぐための新12か条を書き、自分ができているものに○印（喫煙・飲酒は除きます。）を付けてみましょう。【8分】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ① _____ ( ) | ⑦ _____ ( ) |
| ② _____ ( ) | ⑧ _____ ( ) |
| ③ _____ ( ) | ⑨ _____ ( ) |
| ④ _____ ( ) | ⑩ _____ ( ) |
| ⑤ _____ ( ) | ⑪ _____ ( ) |
| ⑥ _____ ( ) | ⑫ _____ ( ) |

生活習慣病を予防するためにどのような生活をおくればいいでしょうか。

これまでの生活を考えながらまとめてみましょう。【5分】