

1. 心身の発達と心の健康

| | | | |
|----------------------------------|----|---|---|
| ②呼吸器官・循環器官の発育・ 発達 (P48~49) | 1年 | 組 | 番 |
| | 名前 | | |

(1) 以下の文の () に当てはまる語句を答えなさい。

- 体の発育により細胞の数が増え、より多くの酸素や栄養素が必要になることで、(①) 器官や (②) 器官が発育する。
- (①) 器官の発育は、(③)) や (④)) によって知ることができる。(①) 器官が発育すると、(④) が増え、(③) が少なくなる。これは、(⑤)) をする (⑥)) の数が増えて肺全体が大きくなることで肺に取り込める空気の量が増え、1回の呼吸で交換できる (⑦)) と (⑧)) の量が増えるからである。
- (②) 器官の発育には、(⑨)) や (⑩)) が関係している。(⑪)) が発育して大きくなると、収縮する力が強くなる。そのため、1回の (⑨) が増え、(⑩) は減る。
- 呼吸器官や循環器官をよりよく発達させるためには、中学生の時期に (⑫)) をすることが大切である。



クイズに答えてみよう!

Q1 : 肺胞は、肺を形成する小さい袋のようなものであり、これが肺の中には約3億個ある。もし、全ての肺胞を広げたとしたら、その表面積はどのくらいになるだろうか?

- A. 開いた保健の教科書 B. 机2枚分 C. バトミントンのシングルスコート

Q2 : 中学生男子の肺活量は、およそどのくらいでしょう?

- A. 200~500 ml B. 500~1000 ml C. 2600~3600 ml

Q3 : 次の活動のうち呼吸器官や循環器官の発達をうながさないものはどれか1つ選びましょう?

- A. ジョギング B. 水泳 C. 読書(黙読) D. 縄跳び