

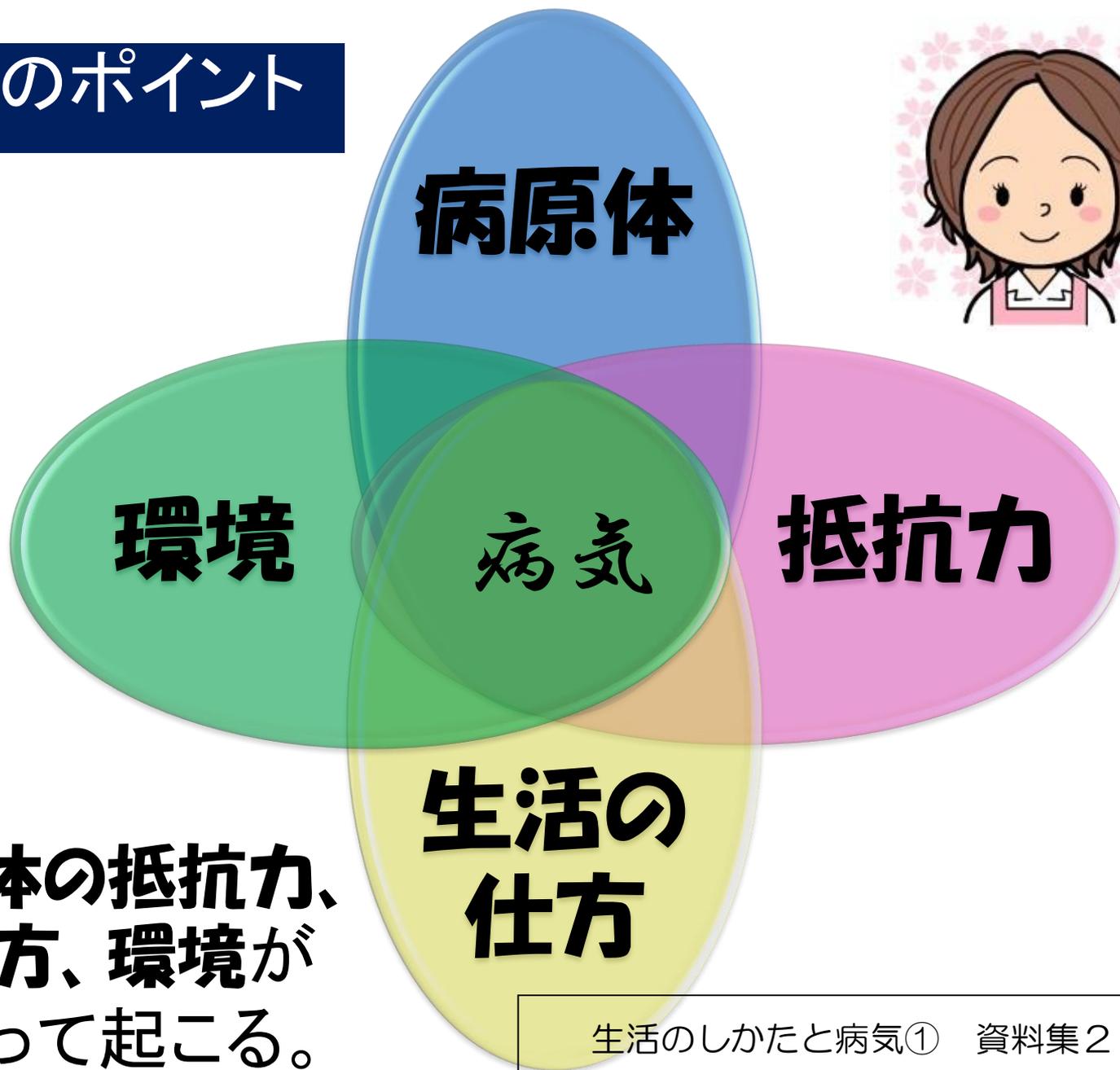
病気の予防

生活のしかたと病気①

資料集



前時までのポイント



病気は、
病原体、体の抵抗力、
生活の仕方、環境が
関わり合って起こる。

食事、運動、休養・すいみん
などの生活の仕方(生活習
慣)と深く関係している病気を
生活習慣病といいます。

問題

生活習慣病には、どのような
ものがあるのでしょうか。





生活習慣病にはこんな病気があります

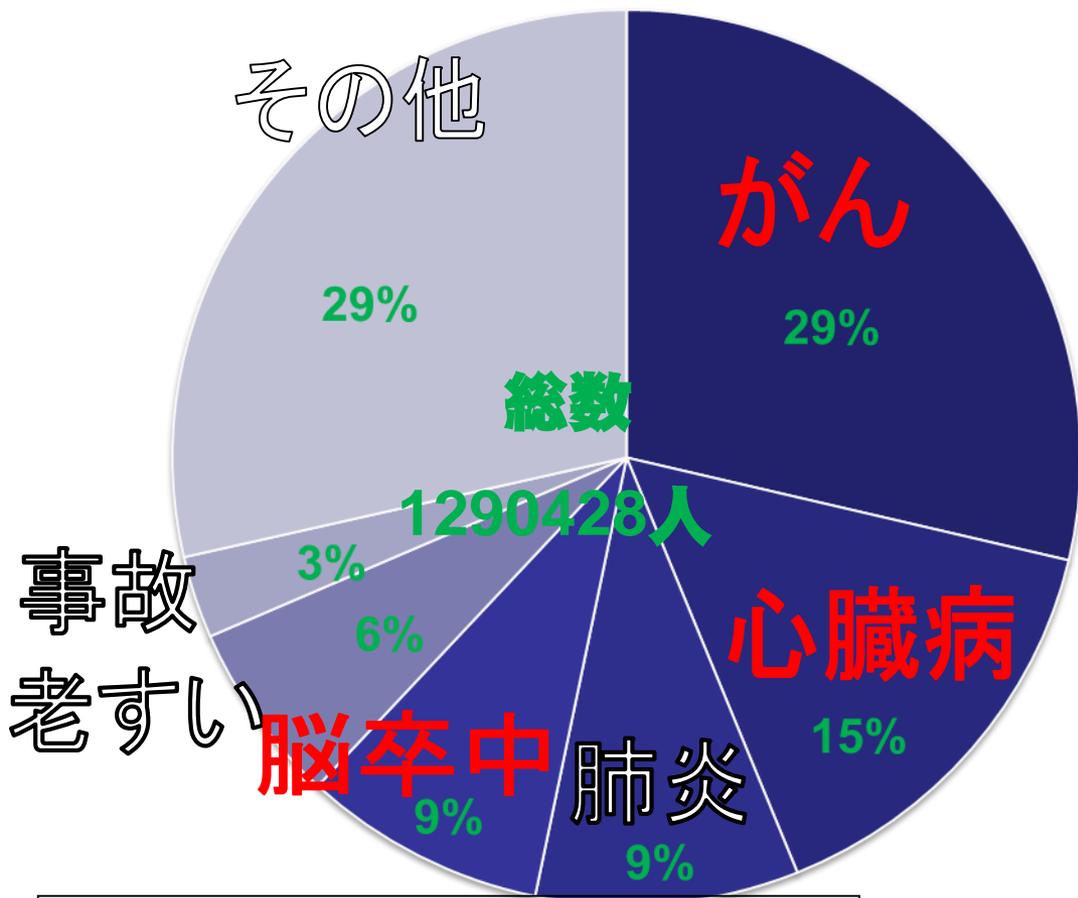


がん 心臓病 糖尿病 むし歯
高血圧症 骨そしょう症 視力の低下
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)
脳卒中(脳の血管の病気) 歯周病

※上の病気の中にも、生活習慣とは関係のないものもあります。

日本人の死亡原因

死亡原因の割合(2015年)



がん、心臓病、脳卒中は、三大生活習慣病と呼ばれています。心臓病と脳卒中で説明します。



三大生活習慣病は大人の病気ですか。



生活習慣病は40歳をこえてから発病する人が多い病気です。
でも、病気になった人の生活の仕方は、40歳をこえてから悪くなったのでしょうか？



違うのかな・・・



長い間よくない生活の仕方を続けてきた結果、40歳をこえて発病することが多いのです。



生活の仕方を変えることは、とても難しいことです。
ですから、**今から、健康な生活習慣を身に付けることがとても大切な**のです。

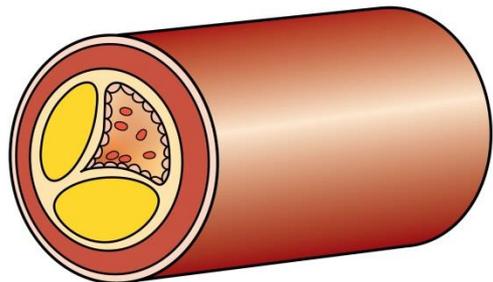
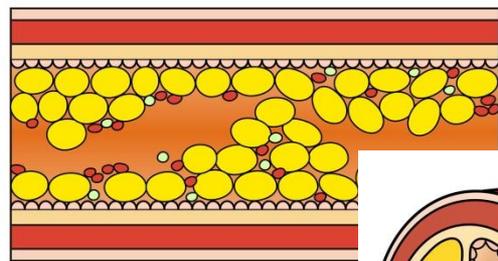


生活習慣病について知り、
健康について考えよう。

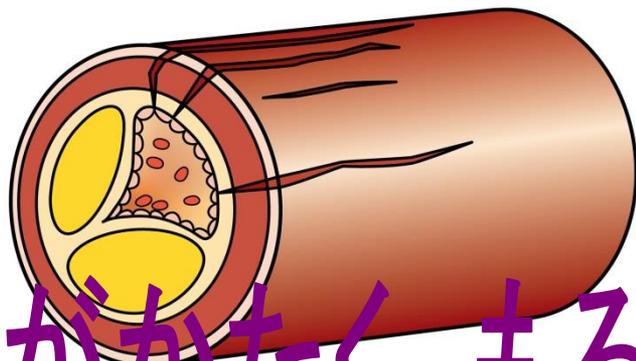
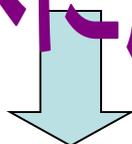


心臓病も脳卒中も血管の病気です

よくない生活の仕方



血管のかべに脂肪がたまる



血管がかたく、もろくなる

心臓病

脳卒中

こんな生活の仕方が心臓病や脳卒中につながります。



食事

糖分のとりすぎ

脂肪分のとりすぎ

塩分のとりすぎ

かたよった食事

スナック菓子・ジュースのとりすぎ

運動

休養・すいみん

運動不足

すいみん不足

過労

生活のしかたと病気① 資料集10

不規則な生活

お酒

たばこ

ストレス

1～3の活動を行います。4, 5は家で行います。

1 課題を発見

25回

くり返すと
習慣に！

2 目標を立てる

3 作戦を工夫

4 実践する

5 自己評価・修正

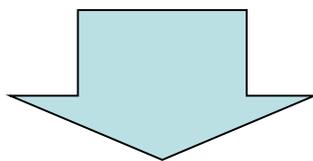


1 生活の仕方を調べようカードを見ながら、自分の生活を振り返り、課題(問題点)を見つけよう。

6年「病気の予防」生活の仕方を調べてみようカード		組 名前						
		1	2	3	4	5	6	7
		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
1	起きた時刻を書きましょう。	:	:	:	:	:	:	:
2	自分の行動に一番近いと思う数字に○をつけましょう。 3とても当てはまる 2当てはまる 1当てはまらない							
①	気持ちよく起きることができた。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
②	朝食をしっかりと食べた。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
③	休み時間は外で元気に遊んだ。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
④	給食は残さず食べた。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
⑤	授業中、眠くなることはなかった。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
⑥	放課後に運動をしたり、外遊びをしたりした。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
⑦	夕食は残さず食べた。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
⑧	明るい気持ちで過ごした。	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1
3	今日食べたおやつやジュースを全部書きましょう。							
4	生活のしかたと病気(1)							



2 課題に合った目標を立て、付せん紙に書こう。



課題別グループ
(3~4人)に分かれよう。



3目標を達成するための作戦を考えよう。

- ・画用紙の真ん中に目標を書いた付せん紙を貼ろう。
- ・**グループで協力して**、目標を達成するための具体的な作戦をたくさん考えよう。

テレビは一日2時間までにする。

お風呂は夕食の前に入る。

目覚ましを2つにする。

10時に布団に入る。

(目標)7時に起きる

考えた作戦の中から、
自分が実践するものを決めて、
学習カードに書こう。



今日のポイント

生活習慣病を予防するには

○栄養バランスの取れた食事

- ・糖分、脂肪分、塩分をとりすぎない
- ・三食をしっかり食べて、間食をしない

○適度な運動

○十分な休養・すい眠



今日の学習でわかったこと・考えたことを書きましょう。そして、宿題です。今日、立てた作戦を実行して結果をカードに書いてきましょう。

生活習慣病を予防するためには、生活の仕方が大切なのね！

今から健康によい生活習慣を身につけようね。

