

1

運動・食事・休養と健康

1 健康の成り立ちについて、次の問いに答えなさい。

- (1) 次の()にあてはまる語句を答えよ。

健康は、人(主体)と、人を取り巻く()を良好に保つことで成り立つ。

- (2) 次の①～⑤にあてはまるものをア～コからすべて選び、記号で答えよ。

- ① 物理・化学的な環境要因
 ② 社会的な環境要因
 ③ 主体の素因
 ④ 主体の生活習慣や行動
 ⑤ 生物学的な環境要因

ア 体質 イ 休養 ウ 放射線 エ 食事
 オ 医療制度 カ 抵抗力 キ 人間関係 ク 植物
 ケ ウイルス コ 温度

1

(2)各完答, 3点×6[18点]

(1)	
①	
②	
(2) ③	
④	
⑤	

保健

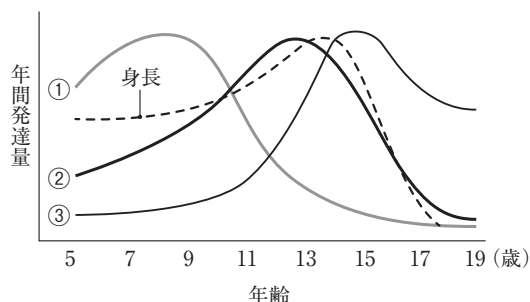
2 運動と健康について、次の問いに答えなさい。

- (1) 次の(①)～(⑦)にあてはまる語句を から選び、答えよ。

運動は、骨や筋肉、毛細血管を発達させる働きがある。また、(①)を発達させて拍出量を増やしたり、(②)を発達させて1回の呼吸量を増やしたりする。さらに緊張や(③)を和らげ、精神的にもよい効果がある。一方、運動不足になると体力が低下し、肥満症や動脈硬化など(④)の原因となるため、意識して(⑤)の中に運動を取り入れる必要がある。また、運動は(⑥)であること、(⑦)が期待できること、楽しいことの3つの条件を満たしていると長く続けることができる。

安全 効果 心臓 ストレス 生活 生活習慣病 肺

- (2) 次のグラフの①～③は、それぞれ何を示しているか。ア～ウから選び、記号で答えよ。



ア 筋力 イ 敏しょう性 ウ 持久力

2

(1)3点×7, 他2点×3[27点]

(1)	①	
	②	
	③	
(1)	④	
	⑤	
	⑥	
	⑦	
(2)	①	
	②	
	③	

3 食生活と健康について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の(①)～(⑧)にあてはまる語句を□から選び、答えよ。

体は、動いていなくても(①)を消費しており、生きるための必要最小限の(①)消費量を(②)という。健康のためにはバランスよく(③)をとることが大切で、(③)の過不足は障害の原因となる。たとえば、たんぱく質が不足すると貧血や(④)が起こり、ナトリウムをとりすぎると(⑤)になったりする。朝食を抜くと(⑥)が上がらず、体や脳が十分に働かない。健康を維持するためには(⑦)を整え、(⑧)を規則正しくすることが重要である。

栄養素 エネルギー 基礎代謝量 高血圧
食生活 生活リズム 体温 体力低下

(2) 次の()にあてはまる語句をカタカナ5字で答えよ。

近年、食べ過ぎや運動不足による肥満症が増える一方、若い女性では無理な()による痩せすぎが問題になっている。

3 (2)4点、他3点×8【28点】

(1)	①	
	②	
	③	
	④	
	⑤	
	⑥	
	⑦	
	⑧	
(2)		

4 休養・睡眠と健康について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の(①)～(⑥)にあてはまる語句を□から選び、答えよ。

運動や学習を長時間行くと、(①)がたまり、心身の状態が変化する。生活リズムが乱れると(①)がたまりやすく、ストレスとともに蓄積すると(②)が下がり、病気にかかりやすくなる。健康を保つには適切に(③)をとることが大切であり、(③)には(④)や入浴、軽い運動などがある。
(④)には、(⑤)を安定させたり体の(②)を高めたりする働きがあるので、良質な(④)をとるためには(⑥)に合わせた時間帯に眠ることが重要である。

休養 睡眠 精神 生体リズム 抵抗力 疲労

(2) 次の①～③の文が正しいものは○まちがっているものは×で答えよ。

- ① 疲労による不安定感には、頭が痛い、頭が重いなどの症状がみられる。
- ② 近年は、いつも気分が落ち込んでいたり、眠れなかったりする気分障害の患者が増加している。
- ③ 適度なスポーツや趣味などにより、心身の健康を増進することができる。

4 3点×9【27点】

(1)	①	
	②	
	③	
	④	
	⑤	
	⑥	
(2)	①	
	②	
	③	

1 運動・食事・休養と健康

1年 保健
学習日 月 日
時間30分
点

1 健康の成り立ちについて、次の問いに答えなさい。

(1) 次の()にあてはまる語句を答えよ。

健康は、人(主体)と、人を取り巻く()を良好に保つことで成り立つ。

(2) 次の①～⑤にあてはまるものをア～コからすべて選び、記号で答えよ。

- ① 物理・化学的な環境要因
- ② 社会的な環境要因
- ③ 主体の素因
- ④ 主体の生活習慣や行動
- ⑤ 生物学的な環境要因

ア 体質 イ 休養 ウ 放射線 エ 食事
オ 医療制度 カ 抵抗力 キ 人間関係 ク 植物
ケ ウイルス コ 温度

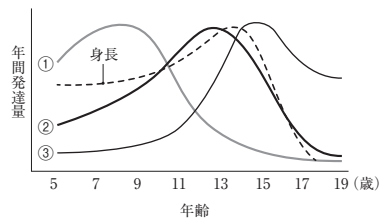
2 運動と健康について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の(①)～(⑦)にあてはまる語句を から選び、答えよ。

運動は、骨や筋肉、毛細血管を発達させる働きがある。また、(①)を発達させて拍出量を増やしたり、(②)を発達させて1回の呼吸量を増やしたりする。さらに緊張や(③)を和らげ、精神的にもよい効果がある。一方、運動不足になると体力が低下し、肥満症や動脈硬化など(④)の原因となるため、意識して(⑤)の中に運動を取り入れる必要がある。また、運動は(⑥)であること、(⑦)が期待できること、楽しいことの3つの条件を満たしていると長く続けることができる。

安全 効果 心臓 ストレス 生活 生活習慣病 肺

(2) 次のグラフの①～③は、それぞれ何を示しているか。ア～ウから選び、記号で答えよ。



ア 筋力 イ 敏しょう性 ウ 持久力

1 (2)各完答, 3点×6[18点]

(1)		環境
	①	ウ, コ
	②	オ, キ
(2)	③	ア, カ
	④	イ, エ
	⑤	ク, ケ

2 (1)3点×7, 他2点×3[27点]

	①	心臓
	②	肺
	③	ストレス
(1)	④	生活習慣病
	⑤	生活
	⑥	安全
	⑦	効果
(2)	①	イ
	②	ウ
	③	ア

▶(1)過度に負担がかかる運動を続けるとスポーツ障害になることがある。

3 食生活と健康について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の(①)～(⑧)にあてはまる語句を から選び、答えよ。

体は、動いていなくても(①)を消費しており、生きるための必要最小限の(①)消費量を(②)という。健康のためにはバランスよく(③)をとることが大切で、(③)の過不足は障害の原因となる。たとえば、たんぱく質が不足すると貧血や(④)が起こり、ナトリウムをとりすぎると(⑤)になったりする。朝食を抜くと(⑥)が上がらず、体や脳が十分に働かない。健康を維持するためには(⑦)を整え、(⑧)を規則正しくすることが重要である。

栄養素 エネルギー 基礎代謝量 高血圧
食生活 生活リズム 体温 体力低下

(2) 次の()にあてはまる語句をカタカナ5字で答えよ。

近年、食べ過ぎや運動不足による肥満症が増える一方、若い女性では無理な()による痩せすぎが問題になっている。

4 休養・睡眠と健康について、次の問いに答えなさい。

(1) 次の(①)～(⑥)にあてはまる語句を から選び、答えよ。

運動や学習を長時間行くと、(①)がたまり、心身の状態が変化する。生活リズムが乱れると(①)がたまりやすく、ストレスとともに蓄積すると(②)が下がり、病気にかかりやすくなる。健康を保つには適切に(③)をとることが大切であり、(③)には(④)や入浴、軽い運動などがある。(④)には、(⑤)を安定させたり体の(②)を高めたりする働きがあるので、良質な(④)をとるためには(⑥)に合わせた時間帯に眠ることが重要である。

休養 睡眠 精神 生体リズム 抵抗力 疲労

(2) 次の①～③の文が正しいものは○まちがっているものは×で答えよ。

- ① 疲労による不安定感には、頭が痛い、頭が重いなどの症状がみられる。
- ② 近年は、いつも気分が落ち込んでいたり、眠れなかったりする気分障害の患者が増加している。
- ③ 適度なスポーツや趣味などにより、心身の健康を増進することができる。

覚えておこう! 1日のエネルギー摂取量の目安は、中学生では男子が2,500～2,750kcal、女子が2,250kcalである。

3 (2)4点, 他3点×8[28点]

	①	エネルギー
	②	基礎代謝量
	③	栄養素
	④	体力低下
(1)	⑤	高血圧
	⑥	体温
	⑦	生活リズム
	⑧	食生活
(2)		ダイエット

4 3点×9[27点]

	①	疲労
	②	抵抗力
	③	休養
(1)	④	睡眠
	⑤	精神
	⑥	生体リズム
	①	×
(2)	②	○
	③	○

▶(2)頭が痛い、頭が重いなどの症状は、疲労による不快感の自覚症状である。