

**保健分野** 《各1点×50問》

問1. 健康の成り立ちについての問題です。( )の中に入る適切な語句を書きなさい。

- ・(日本の死因の変化)かつては結核や肺炎などの( ① )が上位であったが( ② )、生活環境の改善、保健・医療水準の向上によって減少した。
- ・近年では、( ③ )の変化や運動不足によって( ④ )・脳卒中・心臓病などの( ⑤ )が上位になった。また、現代では寝たきりや認知症、新しい感染症の出現、ストレスによる心身の不調、( ⑥ )などさまざまな健康問題がある。

問2. 運動と健康についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

食生活

- ・体への運動の効果は、心臓、( ① )、骨、( ② )などの体の各器官を発達させる。
- ・健康づくりのための運動の条件は3つあり、( ③ )であること、( ④ )があること、( ⑤ )ことである。
- ・中学生の時期は( ⑥ )や筋力が著しく発達する時期なので、( ⑦ )や筋力を高める運動を( ⑧ )することが大切である。

問3. 運動と健康についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

- ・基礎代謝量とは( ① )を維持するために( ② )なエネルギーの消費量である。
- ・ごはん一杯は約240kcalで、歩行は1分で約3kcal消費する。ごはん一杯分のエネルギーを歩行だけで消費するには( ③ )分間の歩行が必要になる。

60  
20  
3)

問4. 休養・睡眠と健康についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

- ・疲労は、長時間の学習、( ① )、作業によって現われる。
- ・疲労の症状は( ② )、だるさ、( ③ )、肩こり、目のかわきとして現われる。
- ・疲労やストレスが蓄積すると( ④ )の低下によって( ⑤ )、胃潰瘍、高血圧、( ⑥ )などの病気になりやすくなる。

問5. 生活習慣病とその予防についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

- ・日本人3大死因は( ① )、心臓病、( ② )である。
- ・循環器の病気は、血管が( ③ )なったり、( ④ )たりして起こる。
- ・循環器の病気は、( ⑤ )脂肪、( ⑥ )エネルギーのとりすぎ、運動不足、( ⑦ )ストレスによって起こりやすくなる。
- ・糖尿病は( ⑧ )のとりすぎ、( ⑨ )、肥満が原因で起こりやすくなる。

問6. 喫煙と健康についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

下の図を完成させなさい。

有害物質	悪影響
( ① )	血管の収縮、( ④ )がある
( ② )	発がん物質を含む
( ③ )	( ⑤ )の低下、血管を破壊

・喫煙者がたばこから吸い込む煙を主流煙、たばこの先から出る煙を( ⑥ )という。

問7. 飲酒と健康についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

- ・酒の主成分はアルコールで、飲酒による心身への影響は、脳や神経の働き低下である。主に自制心、( ① )力、( ② )能力の低下し、それによって転落、暴力、傷害事件、( ③ )が起こりやすくなる。
- ・一度に大量の酒を飲むと、( ④ )中毒をおこし、( ⑤ )が止って死亡することもある。
- ・多量の飲酒を続けるとアルコール耐性は低くなることもあり、これを( ⑥ )という。

問8. 薬物乱用と健康についての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

- ・薬物乱用とは、医薬品を( ① )から外れて使用することである。
- ・乱用薬物には、覚せい剤、( ② )、麻薬、有機溶剤、危険ドラッグなどがある。
- ・薬物を乱用して薬がきかると激しい脱力感や( ③ )、憂鬱感に襲われる。
- ・薬物乱用を繰り返すと精神が錯乱状態になったり、( ④ )や妄想が現われたりする。

問9. 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけについての問題です。( )に適切な語句を入れなさい。

・喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけになったと考えられる要因を3つ書きなさい。

1年間おつかれさまでした!

3年生になっても自分自身のために全力で体を動かそう!

【保健分野】

問1	① 感染症 ⑤ 生活習慣病	② 個人栄養管理 ⑥ 自殺	③ 食生活	④ 心身
問2	① 気血坊主 ⑤ 血圧	② 筋肉 ⑥ 持久力	③ 安全 ⑦ 継続	④ 効果
問3	① 生命	② 心身	③ 80	
問4	① 運動 ⑤ 感染症	② 眠気 ⑥ 心臓病	③ 力不足感	④ 抵抗力
問5	① 心身 ⑤ 動物性 ⑧ 運動不足	② 脳卒中 ⑥ 塩分	③ 狭心 ⑦ 睡眠不足	④ 破れ ⑧ 塩分
問6	① ニコチン ⑤ 酸素運搬能力	② タンパク ⑥ 副流煙	③ 一酸化炭素	④ いそ心性
問7	① 思考力 ⑤ 心臓	② 運動 ⑥ アルコール	③ 交通事故	④ 急性アルコール
問8	① 医師の目的	② 大麻	③ 不安感	④ 心覚
問9	① 個人的要因 ③ 社会的要因		② 環境的要因	