

まとめの問題

1 () に当てはまる適切な語句を、ア～コの中から選びなさい。

- (1) 私たち人間の健康は、(①) (自分自身) の心身の状態と、(①) を取り巻くさまざまな(②) が適切な状態に保たれているときに成り立つ。
- (2) (③) (WHO) では、世界保健機関憲章の前文のなかで、健康を「身体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であって、単に(④) がないとか病弱でないということではない」としている。
- (3) 健康に関わる(①) の要因には、人間に(⑤) 備わっているものと、(②) との相互作用によって(⑥) 身に付けるものがある。
- (4) (②) の要因には、温度や湿度、音、気圧などの(⑦) 環境要因、空気中の成分や有害化学物質などの(⑧) 環境要因、細菌やウイルス、寄生虫などの(⑨) 環境要因、そして人間関係や経済状態、保健・医療制度などの(⑩) 環境要因がある。

ア. 生まれつき	イ. 化学的	ウ. 環境	エ. 社会的・文化的	オ. 主体
カ. 生後に	キ. 生物学的	ク. 世界保健機関	ケ. 病気	コ. 物理的

2 次の文のうち、正しいものには○を、誤っているものには×をつけなさい。

- (1) () 運動には、体の各器官のはたらきを刺激し、発達を促す効果があり、精神的にもよい効果をもたらす。
- (2) () 健康を保持増進するためは、年齢や運動量に応じて、必要なエネルギーと栄養素をバランスよく摂取することも大切である。
- (3) () 体に必要な栄養素はたくさんあるが、それらは1つの食品を食べれば補給することができる。
- (4) () 疲労の現れ方には、活動の内容や質、量、および環境条件による違いのほか、個人差がある。
- (5) () しっかりと睡眠をとるために、寝る前にゲームなどで脳を興奮させたり、熱い風呂や運動などで体温を上昇させたりするとよい。

3 () に当てはまる適切な語句を、ア～エの中から選びなさい。

- (1) 健康の保持増進には、年齢や生活環境に応じた適切な(①)、食事、休養・睡眠の(②)を送ることが必要である。
- (2) (③) には体内のリズムを整えるはたらきがあり、適度な睡眠により(③)をしっかりととりやすくなる。また、(①)は食欲を調節し、よい睡眠をもたらす。
- (3) 痩せ過ぎると、体の発育・発達が妨げられ、免疫力の低下や貧血などさまざまな問題の原因となるため、適度な体型を(④)ことが重要である。

ア. 維持する	イ. 運動	ウ. 朝食	エ. 調和のとれた生活
---------	-------	-------	-------------