

3 生活のしかたと病気① (教科書 P.36～37)

◎生活習慣病を予防する方法を知ろう。

5月 日 ()

6年 組

名前 ()

☆日ごろの生活習慣チェック

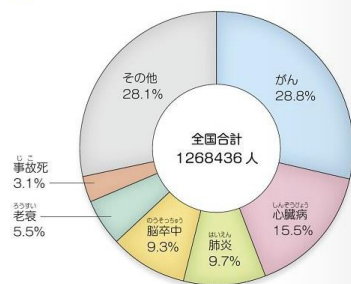
次の質問に丸をつけましょう。また、はいに丸をつけた生活を続けていくと、健康にどんなよいことがあると思うか書いてみましょう。

早ね早起きをしている。	はい ・ いいえ	
ほとんど毎日、外遊びや運動をしている。	はい ・ いいえ	
毎日、給食を食べている。	はい ・ いいえ	
栄養のバランスのとれた食事をしている。	はい ・ いいえ	
糖分や脂肪、塩分をとりすぎないようにしている。	はい ・ いいえ	

ポイント

食事、運動、休養などの生活のしかたと深く関係している病気を、
 () といいます。その中でも () ()
 () は、日本人の死亡原因の上位をしめています。
 3つの病のことをまとめて () と
 呼ぶこともあります。

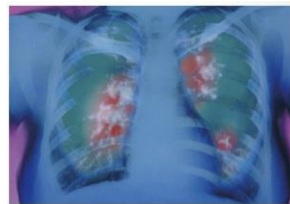
●死亡原因(2013年)



(厚生労働省「人口動態統計」)

※生活習慣病の多くは、大人になってから症状が現れますが、子供のころからの生活習慣が大きく関係します。また、最近では、子供の生活習慣病も目立ってきています。

☆主な生活習慣病



【 】
 心臓の血管がせまくなったりつまったりする。

【 】
 脳の血管がつまったり、破れたりする。

【 】
 血圧が高い。心臓病や脳卒中の原因になる。

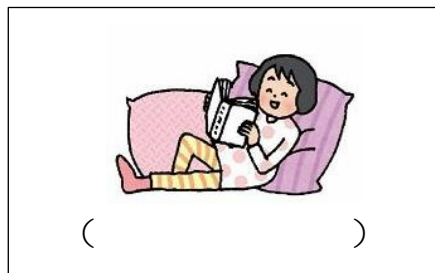
【 】
 血液の中の糖の量が多くなる。目の病気、腎臓の病気、心臓病、脳卒中などの原因になる。

【 】
 歯がとける。歯ぐきがはれたり、歯ぐきから出血したりする。

【 】
 がん細胞が増えていって、体の働きがわるくなる。

☆心臓病や脳卒中の起こり方

○ふだんの生活が・・・



このような生活が続けると…



血管に()がたまる。



血管がせまく、かたく、
もろくなる。



かつよう

健康によい生活習慣として、あなたはこれからどのようなことを実行していきたいですか。



学習感想 学んで思ったこと、気付いたことを書いてみましょう！

3 生活のしかたと病気① (教科書 P.36～37)

◎生活習慣病を予防する方法を知ろう。

解 答 編

6年 組

名前 ()

☆日ごろの生活習慣チェック

次の質問に丸をつけましょう。また、はいに丸をつけた生活を続けていくと、健康にどんなよいことがあると思うか書いてみましょう。

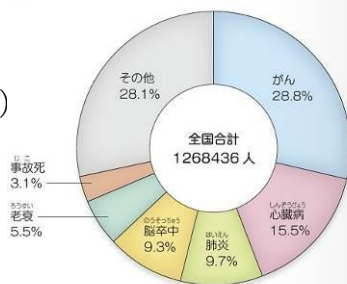
★ここのはい・いいえは正直に○をつけてみてください。

早ね早起きをしている。	はい ・ いいえ	つかれにくい体になる。
		いろいろなしなやかになる。 など
ほとんど毎日、外遊びや運動をしている。	はい ・ いいえ	体力がつく。
		太らない。 など
毎日、朝食を食べている。	はい ・ いいえ	一日元気に活動できる。
		集中力が上がる。 など
栄養のバランスのとれた食事をしている。	はい ・ いいえ	体のていこう力が高まる。
		体の発育がよくなる。 など
糖分や脂肪、塩分をとりすぎないようにしている。	はい ・ いいえ	生活習慣病になりにくい。
		体の調子がよくなる。 など

ポイント

食事、運動、休養などの生活のしかたと深く関係している病気を、
 (せいいかつしゅうかんびょう 生活習慣病) といいます。その中でも (がん がん) (しん臓病 心臓病)
 (しぼうげんいん 脳卒中) は、日本人の死亡原因の上位をしめています。
 3つの病のことをまとめて (せいいかつしゅうかんびょう 3大生活習慣病) と
 呼ぶこともあります。

●死亡原因(2013年)



※生活習慣病の多くは、大人になってから症状が現れますが、子供のころからの生活習慣が大きく関係します。また、最近では、子供の生活習慣病も目立ってきています。

☆主な生活習慣病

【 心臓病 】

心臓の血管がせまくなったりつまったりする。

【 脳卒中 】

脳の血管がつまったり、破れたりする。

【 高血圧症 】

血圧が高い。心臓病や脳卒中の原因になる。



【 糖尿病 】

血液の中の糖の量が多くなる。目の病気、腎臓の病気、心臓病、脳卒中などの原因になる。

【 むし歯と歯周病 】

歯がとける。歯ぐきのはれたり、歯ぐきから出血したりする。

【 がん 】

がん細胞が増えていって、体の働きがわるくなる。

☆心臓病や脳卒中の起こり方

○ふだんの生活が・・・



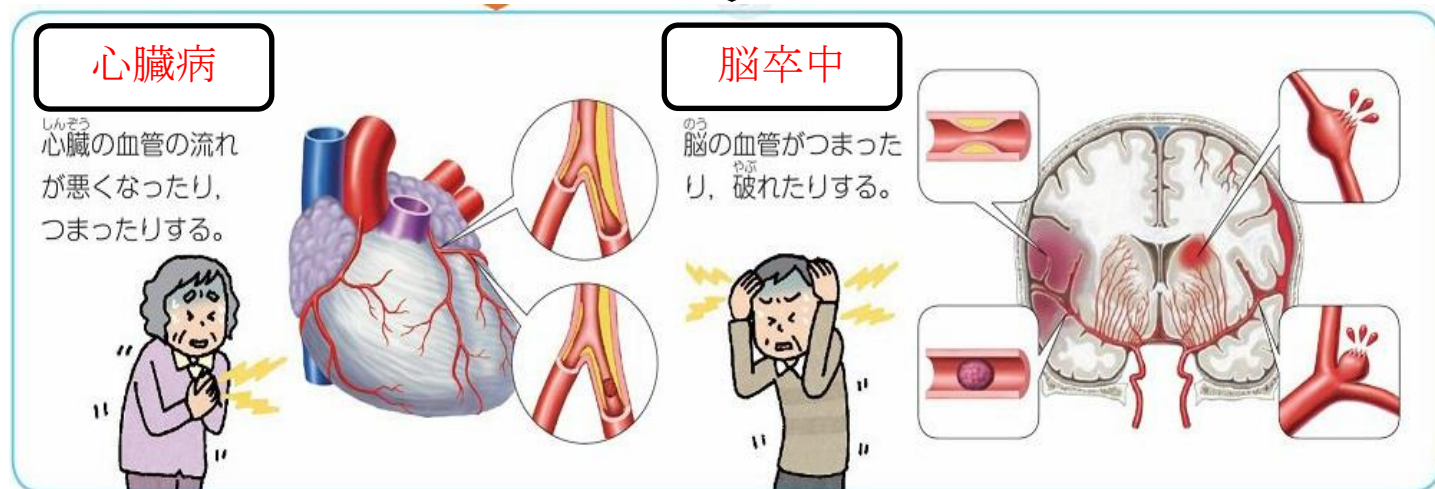
このような生活が続けると…



血管に (しぼう) がたまる。



血管がせまく、かたく、
もろくなる。



かつよう

健康によい生活習慣として、あなたはこれからどのようなことを実行していきたいですか。

- 例) 遅くまでテレビを見たり、ゲームをする時間を決めたりして、早く寝る。
目覚まし時計をセットして決まった時刻に早起きをする。
- 別例) 醤油を使ったりソースをかけたりするときに少なめにして塩分や糖分を取りすぎないようにする。 など

学習感想 学んで思ったこと、気付いたことを書いてみましょう！