

1. **チェックしよう** 日ごろの生活習慣

自分の日ごろの生活習慣で、当てはまるものに☑を付けましょう。また、☑をつけた生活を続けていると、健康にどんなよいことがあると思うか、( ) に書いてみましょう。

- 早寝早起きをしている。  
( )
- ほとんど毎日、外遊びや運動をしている。  
( )
- 毎日、朝食を食べている。  
( )
- 栄養のバランスのとれた食事をしている。  
( )
- 糖分や、しぼう、塩分をとりすぎないようにしている。  
( )

2. **調べてみよう** しんぞうびょう のうそっちゅう 心臓病や脳卒中の起こり方

心臓病や脳卒中は、どのように起こるでしょうか。( ) をうめてまとめてみましょう。

糖分やしぼう、( ) のとりすぎや運動( )、たばこや( )  
の飲みすぎ、ストレスなどで、血管に( ) がたまり、血管がせまく、( )、  
もろくなる。そして、血管の流れが悪くなったり、つまったりすると( ) が引き  
起こされ、血管がつまったり破れたりすると( ) が引き起こされる。

3. **かつよう** 自分の生活習慣を見直してみましょう。

教科書 P31 右下の絵で、Nさんは、かぜをひきやすい状態にあります。病原体、環境、生活のしかた、ていこう力に着目して、かぜをひきやすい理由を説明してみましょう。

①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。

.....

.....

②それは、どんな工夫をしたら実行できますか。

.....

.....