

## 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には、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は、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