

まとめの問題

1 () に当てはまる適切な語句を、ア～クの中から選びなさい。

- (1) 私たちの健康は、運動、食事、休養や睡眠^{すいみん}、また、喫煙^{きつえん}、過度の飲酒などの(①) (ライフスタイル)と深く関わっている。このような(①)が原因となって起こる病気を(②) という。
- (2) (②)を予防するには、適度な(③)を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度^{ひんど}、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の(④)をしないこと、口の中を(⑤)ことなどの生活習慣を身に付けることが大切である。
- (3) がんは、(①)を整えるとともに、(⑥)などによって感染のリスクを減らすことで、予防することはある程度可能である。
- (4) がんは感染の検査や(⑦)を受け、早期に(⑧)することによって、治る可能性が高くなる。

ア. 飲酒	イ. 運動	ウ. がん検診 ^{けんしん}	エ. 生活習慣
オ. 生活習慣病	カ. 清潔に保つ	キ. 発見	ク. ワクチン接種

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) () 同じ空間で喫煙している人がいると、喫煙していない人もたばこの煙を吸うことになる。これを能動喫煙という。
- (2) () 一気飲みなどにより短時間に多量の飲酒をすると中枢神経^{ちゅうすう}の麻痺^{まひ}が強くなり、急性中毒(体への急な悪影響)が起こるが、呼吸や心臓が停止して死に至ることはない。
- (3) () 発育・発達が盛んな未成年者は、アルコールの害を受けやすく、飲酒をすると、健全な発育・発達が妨げられる。
- (4) () 未成年から飲酒を始めると依存症^{いぞんしょう}になりやすいといわれている。
- (5) () 薬物の使用が1回だけなら、薬物を乱用したことにはならない。
- (6) () 薬物乱用は、心身の健全な発育・発達や人格の形成だけでなく、社会への適応能力や責任感^{せきにん}の発達も妨げ、暴力行為^{きょうい}や性的な非行、犯罪を引き起こすこともある。

3 () に当てはまる適切な語句を、ア～オの中から選びなさい。

- (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用などは、心理状態や(①)によってうながされる。健康を損なう危険がある行為をしないためには、どのようなきっかけに対しても、強い(②)を持って、適切な(③)をする能力を身に付ける必要がある。
- (2) 喫煙、飲酒、薬物乱用を、友人や周りの人からすすめられたときには、迷わず「(④)」と言い切る勇気と、再び(⑤)ことが大切である。

ア. 意志	イ. 行動選択 ^{せんたく}	ウ. 誘われないように行動する ^{さそ}
エ. 社会環境	オ. やらない	