

保健 休校中課題 (1年生)

1学期の授業で出てくる言葉の意味や内容調べを行います。教科書、インターネットを用いて記入していきましょう。

- ①WHO → 世界保健 機関
- ②生活の質 → QOL (アルファベット3文字で)
- ③健康指標 → 集団の健康状態 をはかるものさし
- ④健康水準 → 健康指標 ではかられた健康の程度
- ⑤平均寿命 → 生まれたばかりの赤ちゃんの平均余命
- ⑥日本の平均寿命 → 男性：80.79歳 女性：87.05歳
- ⑦乳児死亡率 → ある年に生まれた1000の赤ちゃんに対する、生後1年未満に死亡した赤ちゃんの数
- ⑧ヘルスプロモーション → 人々が自らの健康をコントロールし改善することができる様にするプロセス
- ⑨がん → 正式には「悪性新生物」という。肺がん、胃がん、肝がんなどの種類がある。
- ⑩虚血性心疾患 (漢字6文字) → 動脈硬化が心臓の血管で起こる病気
- ⑪脳血管疾患 (漢字5文字) → 動脈硬化が脳の血管で起こる病気
- ⑫糖尿病 → 食べ過ぎ、運動不足、肥満などが原因で、血液中の糖の量をコントロールできなくなる病気

(裏面につづく)

- ⑬ 歯周病 → 歯と歯茎の間に思考をためたままにしていると、そこに含まれている細菌が歯茎に感染して、
歯茎が腫れたり、歯茎から出血したりする病気。
- ⑭ メタボリックシンドローム (カタカナ 12 文字) → メタボの正式名称
- ⑮ 成長し、健康に生きていくために必要な 5 大栄養素 → 炭水化物 脂質 タンパク質
ビタミン ミネラル
- ⑯ エネルギーのとりすぎは、肥満 をもたらし、糖尿病、脂質異常症、高血圧症 などを起こしやすくする。
- ⑰ エネルギーの不足は、やせ をもたらし、貧血 を起こしやすくする。
- ⑱ 食塩のとりすぎは、高血圧症 をもたらし、心臓病 や心臓病を起こしやすくする。
- ⑲ 鉄分の不足は、貧血 を起こしやすくする。
- ⑳ カルシウムの不足は、骨粗しょう症 を起こしやすくする。
- ㉑ 栄養補助食品をカタカナ 6 文字で サプリメント という。
- ㉒ BMI → 身長 からみた 体重 の割合のこと。肥満度 を調べる際に用いられる。