保健プリント①（教科書P,１０～P,１１）

☆勉強の仕方・考え方でお伝えした、教科書「中学保健体育」の振り返りプリントです。

　各家庭でプリントアウトし、使用してください。プリントアウトできない場合は、戸塚中学校職

員玄関でプリントを設置しますので、来校していただき、各自持って行ってください。

　使用方法は、　１）教科書をよく読み、暗記する

（各自のノート・戸塚中ノートにまとめてみても良いでしょう）

　　　　　　　　２）この保健プリントに取り組み、暗記したか確認をする

　　　　　　　　３）解答できなかったところを教科書で確認し、赤ペン等で記入する。

　授業が出来ない今だからこそ、家庭でできることに取り組んでみてください！

**１　体の各器官の発育・発達**

　　　下記の文に当てはまる適切な語句を書きなさい。

　（１）大人になるまでに、身長や体重が急に発育する時期が２度あります。この時期を（　　　　　　　）

　　　といい、思春期は第2発育急進期に当たります。第2発育急進期は、一般に女子の方が男子より

も早く来ますが、その時期や程度には（　　　　　）があります。

（２）身長や体重が急に発育するのは、骨や筋肉、（　　　）、（　　　）などの大部分の器官が発育する

からです。それに伴い、筋力、（　　　　）や呼吸器・循環器の機能も発達します。

（３）卵巣や精巣などの（　　　　　）は、思春期に急速に発達します。その結果、男女の体にそれぞ

れの特徴が現れたり、（　　　　　　）が発達して、排卵や射精が起こったりします。

（４）脳や脊髄などの（　　　　）は、早くから発育しており、思春期には大人と同じくらいまで発育

が進んでいます。他に、（　　　　　）器官も早くから発育しています。

（５）体の各器官は、（　　　　　）とともに発育・発達しますが、全ての器官が同じ時期に同じように

発育・発達するわけではありません。

**２　思春期の生活と発育・発達**

　　　 思春期の生活で気を付けたいこととして、（　）に当てはまる適切な語句を書きなさい。

・必要な栄養素を（　　　　　　　）よくとる

・体をつくるもとになる（　　　　　　　）、カルシウム、鉄などを十分にとる

・無理な（　　　　　　　）をしない

・運動と休養を十分にとる

※中学生の時期は、（　　　　　）を高めるのに適した時期である。

・様々な経験をする

・（　　　　　　）の発達のために、人との関わり、読書、スポーツ、自然体験など、さまざまな

経験が重要である。