

3年生 保健体育ノート 要点の整理の解答①

P5 要点の整理

- 1) ①主体 ②環境
- 2) ③充実した生活 ④健康
- 3) ⑤主体 ⑥遺伝 ⑦生活
- 4) ⑧環境 ⑨物理的環境 ⑩化学的環境 ⑪生物学的環境 ⑫社会的・文化的環境

P7 要点の整理

- 1) ①食生活 ②適切（またはほぼ同じ） ③ほぼ同じ（または適切） ④エネルギー ⑤栄養素
⑥運動
- 2) ⑦栄養素 ⑧障害 ⑨献立 ⑩いろいろな食品
- 3) ⑪カルシウム ⑫脂肪 ⑬高血圧

P9 要点の整理

- 1) ①器官 ②発達 ③運動 ④気分転換 ⑤精神
- 2) ⑥体力 ⑦抵抗力 ⑧傷害 ⑨適切
- 3) ⑩習慣 ⑪健康 ⑫適度 ⑬習慣

P11 要点の整理

- 1) ①疲労 ②集中力 ③個人
- 2) ④抵抗力 ⑤睡眠 ⑥精神
- 3) ⑦気分 ⑧生活

P13 要点の整理

- 1) ①脂肪 ②必要 ③生活 ④ストレス
- 2) ⑤生活習慣病 ⑥肥満
- 3) ⑦がん ⑧糖尿病 ⑨歯周病

P15 要点の整理

- 1) ①年齢 ②運動 ③睡眠 ④生活習慣
- 2) ⑤生活 ⑥健康
- 3) ⑦予防 ⑧体型 ⑨健康診断