

保健体育 2学年 学習サポート

取り組んだ日 月 日 ()

年 組 氏名

◆2年生の保健体育の課題について

①運動記録表

- ・先日配布された「体幹トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」のプリントを参考に取り組んでください。

②課題学習プリント

- ・このプリントです。

【健康について】

○健康に生活するために欠かせない3つのポイントを選択肢から読んで入れましょう。

- ①質の良い ()
- ②バランスのとれた ()
- ③適度な ()

【選択肢】		
運動	睡眠	食事
ストレス	ダイエット	

【睡眠について】

●スマートフォン依存度チェック

当てはまるものにチェックを入れ、チェックの合計数を書きましょう。

- 寝るときもスマホをまくら元に置いている
- トイレに行くときもスマホを持っていく
- お風呂に入るときも脱衣所にスマホを置いている
- 食事中でもスマホを見てしまうことがある
- 歩行中でもスマホをチェックすることがある
- 人と話しているときもスマホを見ていることがある
- 充電器を常にバッグに入れて持ち歩いている

/7

●ブルーライト

「ブルーライト」は皆さんがよく使用するスマートフォンやパソコン、テレビの画面から出ています。実はこの「ブルーライト」、睡眠を妨げる原因のひとつとされています。

この依存度チェックにひとつでも当てはまれば要注意です。4つ以上チェックがついてしまった人は危険です。スマホ依存がひどくなると、睡眠障害や、同じ姿勢を続けることによる肩こりや頭痛といった健康被害をまねいてしまいます。さらには、うつ病になってしまう可能性が高まるとの報告もあります。これからはスマートフォンの使用ルールをきちんと決めて、よい睡眠がとれるように気をつけましょう。

【体重について】

●自分の適性体重

今、日本では生活習慣病にかかる人が増加しています。生活習慣病の原因には、偏った食事や運動不足等様々な原因があります。そこで、皆さんには自分の適切な体重や健康でいるための体重を考えていきましょう。

●BMI について

BMI は肥満度を表す指数のことです。

BMI 数値の値が 22 に近いほど病気にかかりにくく、健康に過ごせると言われています。低すぎても高すぎてもあまりよくありませんので気をつけて生活するようにしましょう。

①自分の適性体重を知ろう。

適性体重：身長_____ (m) ×身長_____ (m) ×22=_____ kg

例) 170cm の人は…… $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$ 適性体重→63.6

②自分の BMI を知ろう。

BMI：体重_____ (kg) ÷ {身長_____ (m) ×身長_____ (m)} = _____

例) 170cm で 60kg の人は…… $60 \div \{1.7 \times 1.7\} = 20.76$ 普通体重

{ }の中を先に計算しましょう

●BMI 判定基準

判定	BMI 指数
低体重	18.5 以下
普通体重	18.5~25 未満
肥満 (1 度)	25~30 未満
肥満 (2 度)	30~35 未満
肥満 (3 度)	35~40 未満
肥満 (4 度)	40 以上

臨時休校期間中も健康管理をしっかりと行い、元気に登校できるようにしましょう!!!