



解答

健康と休息・睡眠

名前 _____

問1 長時間にわたって学習や運動を行うと、どうなるか。 ()

問2 疲労がもたらされると、心身にはどのような状態の変化が現れるか。3つ以上答えよ。
()

問3 次の文で、あっているものに○、間違っているものに×をつけよ。

①受験勉強は精神的には緊張するが、身体をあまり動かさないで、疲労やストレスが生じない。 ()

②疲労やストレスが蓄積すると、抵抗力が低下し、感染症にかかりやすくなるだけでなく、鬱病などの健康障害に繋がることもある。 ()

問4 休養のとり方には、どのようなものがあるか。3つ以上挙げよ。
()

問5 休養の中で、特に重要なものはなにか。 ()

問6 次の表は、疲労の分類の種類と、その主な症状について表している。空欄を埋めよ。

疲労の分類					
主な症状	眠い あくびが出る やる気が出ない	不安になる 憂鬱 落ち着かない イライラする	体の一部また すべてがだるい 肩が凝る	目が疲れる 目がしょぼつく 目が乾く 物がぼやける	頭が痛い 頭が重い 気分が悪い めまいがする

問7 次の文章について、()に当てはまる言葉を答えよ。

①休養は心身の()を回復したり、緊張をほぐしたり、()を養うために必要である。

②睡眠は1日の()を取り除き、()を蓄えるために欠かせないものである。また、睡眠は体の()を高め、()を安定させる効果もある。十分な睡眠をとるために、心身の状態や環境を整えて、()リズムに合わせて、決まった時間帯に眠ることが大切である。

問8 眠り始めの頃の深い睡眠時に大量に出るホルモンは何か。 ()

問9 成長ホルモンにはどのような役割があるか。
()