


5 喫煙の害

▶教科書42～43ページ


年 組 番 名前

1.  **調べてみよう** ^{きつえん}喫煙の心身へのえいきょう
^{きつえん}喫煙すると、心身にどんなえいきょうが出るでしょうか。調べたえいきょうを、「^{きつえん}喫煙するとすぐに出るえいきょう」と「長い期間^{きつえん}喫煙すると出るえいきょう」に分けてまとめましょう。


^{きつえん} 喫煙するとすぐに出るえいきょう	長い期間 ^{きつえん} 喫煙すると出るえいきょう

2. ^{きつえん}未成年者の喫煙について、まとめましょう。

^{きつえん}喫煙を始めた時期が（ ），^す吸っている期間が（ ）ほど、大きな（ ）を受けます。このため、未成年者の^{きつえん}喫煙は（ ）で^{きんし}禁止されています。

3.  **話し合ってみよう** ^{じゅうきつえん}受動喫煙の害
^{きつえん}喫煙を制限している場所が増えているのはなぜでしょうか。

^{きつえん} 喫煙を制限している場所	^{せいげん} 制限している理由

4.  **かつよう** ^{かつよう}かつよう
 大人になっても^{きつえん}喫煙しないほうがよい理由を三つあげてみましょう。

.....

.....

.....

6 飲酒の害

▶教科書44～45ページ

年 組 番 名前

1. 飲酒の心身へのえいきょう

調べて
みよう

酒を飲むと、心身にどんなえいきょうが出るでしょうか。

- ・酒にふくまれているアルコールは、()をまひさせます。そのため、酒を飲むと、注意力や()がにぶくなり、体も思うように動かなくなります。
- ・一度に多量の酒を飲むのは危険で、()がなくなり、()が止まって、死ぬこともあります。

2. 長期間にわたる多量飲酒のえいきょう

調べて
みよう

多量の飲酒を長期間続けると、心身にどんなえいきょうが出るでしょうか。

3. 発育期のアルコールのえいきょうについて、まとめましょう。

- ・発育期は、アルコールのえいきょうを()受けます。
- ・若い時期から飲酒を続けていると、やめられなくなり、肝臓や()に障害が起こったりしやすくなります。()が変わったり、記憶力や()、意欲が低下したりもします。そのため、未成年者の飲酒は法律で()されています。

4. かつよう




自分が飲酒しない理由を考えてみましょう。

7

薬物乱用の害

▶教科書46～47ページ

年 組 番 名前

1.  調べてみよう **薬物乱用の害**
薬物乱用は、心身にどんな害をおよぼすでしょうか。正しいものには○を、まちがっているものには×を、() に書きましょう。

- () 1回だけの使用なら薬物乱用とはいわない。
 () シンナーは、体のいろいろなところに害をあたえる。
 () 薬物は、脳に強くえいきょうをあたえる。
 () 薬物を1回使っただけでも、死ぬことがある。
 () 薬物はやめようと思えば、すぐにやめることができる。
 () 薬物は持っているだけでは、ばっせられない。
 () アンパン、エス、スピードと呼ばれる薬物がある。

2. 薬物乱用は次のような言葉でさそわれることがあります。学習したことを参考にして、反論してみましょう。

・「やせる薬だよ。」

.....
 ・「つかれがとれるよ。」

.....
 ・「ビタミン剤だよ。」

3.  かつよう 教科書47ページの二つの場面で、それぞれどこがまちがっているでしょうか。

①

②

4. 「薬物には絶対に手を出さない」という意志表明をしてみましょう。

わたしは、薬物には手を出しません。


その理由は……

.....


8 地域のさまざまな保健活動

▶教科書50～51ページ

年 組 番 名前

1.  **振り返ってみよう** わたしたちの健康を守るための活動や施設
 これまでに、利用したり見たりしたことのある活動や施設を、思い出してみよう。

活動	
施設	

2.  **調べてみよう** 地域の保健所や保健センターの活動
 保健所や保健センターでは、どんな活動を行っているでしょうか。

3.  **かつよう** 地域の保健活動で、自分や家の人活用できそうなものをチェックしてみよう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける。 | <input type="checkbox"/> 在宅介護サービスを受ける。 |
| <input type="checkbox"/> 健康教室に参加する。 | <input type="checkbox"/> 災害時の避難場所を確認する。 |
| <input type="checkbox"/> 健康について相談する。 | <input type="checkbox"/> スポーツをする場所を借りる。 |
| <input type="checkbox"/> 健康についての情報を知る。 | <input type="checkbox"/> 参加できるボランティア活動を探す。 |