

ISBN4-05-152289-X

C4375 ¥00000E



新・中学保健体育

文部科学省検定済教科書 中学校保健体育科 197学研/保体706

# 新 中学 保健体育



Gakken

この教科書は、これからの日本を担う皆さんへの期待をこめ、国民の税金によって無償で支給されています。大切に使いましょう。

1年	2年	3年	名前
1組	2組	組	

\*この教科書は再生紙、大豆油インキを使用しています。

3849001008



学研

保健編



健康は、実に多くのことが複雑にからみ合  
って成り立っています。

体の動き、環境、社会のしくみ……。健康  
について考えるためには、これらについてよく  
知る必要があります。しかし、知れば知る  
ほど、考えれば考えるほど、さらに探求した  
いことが出てくるでしょう。教科書には、こ  
く一部のたいせつなことしかのせられません。  
学習の中で出てくる疑問や課題は、ぜひ自分  
たちで探求し、解決してほしいと思います。  
そして、その成果を交流し合ってください。  
それがわたしたちの幸せにつながるのです。

しかし、どんなに健康についての知識を持  
っていても、どんなに健康に留意していても、  
健康を害してしまうことがあるものです。そ  
んなときはどうしたらいいのか、そんな仲間  
には何をしておあげられるのかについても、ぜ  
ひ、考えてほしいと願っています。

口絵

- 健康って、どんなこと? ①
- 生涯スポーツ ②
- 生命の誕生 ③
- 環境の汚染と保全 ④
- 自然災害に備えて ⑤
- 喫煙・飲酒・薬物乱用の害 ⑥
- すべての人びとが健康であるために ⑦
- 中学生に多いスポーツ障害 ⑧
- 体のしくみ ⑨

1 心身の発達と心の健康 1~24

- 1. 体の発育・発達 2
- 2. 呼吸・循環機能の発達 4
- 3. 性機能の成熟 6
- 4. 性とどう向き合うか 10
- 5. 考え、感動し、決断する心 12
- 6. 人とのかわり 14
- 7. 自分らしさ 16
- 8. 欲求やストレスへの対処 18

2 健康と環境 25~44

- 1. 環境の変化に体はどう対応するか 26
- 2. 快適な環境の条件 28
- 3. 部屋の空気をきれいに 30
- 4. 水とわたしたちの生活 32
- 5. し尿・生活排水の処理 34
- 6. ごみの処理 36
- 7. 環境の汚染と保全 38

3 傷害の防止 45~64

- 1. 傷害の原因と防止 46
- 2. 交通事故の現状と原因 48
- 3. 交通事故の防止 50
- 4. 自然災害に備えて 52
- 5. 応急手当の意義と手順 54
- 6. 意識がない場合の手当 56
- 7. きずの手当 58

4 健康な生活と病気の予防 65~104

- 1. 健康の成り立ち 66
- 2. 運動と健康 68
- 3. 食生活と健康 70
- 4. 休養と健康 72
- 5. 生活習慣病とその予防 74
- 6. 喫煙と健康 78
- 7. 飲酒と健康 80
- 8. 薬物乱用と健康 82
- 9. 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ  
たばこ・酒・薬物に手を出さないために 85
- 10. 感染症とその予防 90
- 11. 性感染症の予防/エイズ 94
- 12. とともに健康に生きる社会 98

体育編



ただ単に行うだけでは、ほんとうのスポ  
ーツの楽しさや喜びを味わうことはできません。  
種目の特徴を知って行えば、スポーツの楽  
しさはより豊かになり、より楽しい方法も見  
えてきます。

“やらされる”のではなく、“みずから進んで”  
計画し実践すれば、もっと楽しくなります。  
自分の能力に合った運動の課題解決を目指  
して、仲間とともに教え合い、助け合っ  
て行えば、スポーツの楽しさや喜びはさら  
に深いものになります。

調べる、話し合う、確かめるなどの活動  
を通して、スポーツの学びかた、行いかたを学  
習していきましょう。そして、その成果を実  
践に生かして、豊かなスポーツライフを  
実現していきましょう。

1 スポーツを楽しもう 105~120

- 1. スポーツにはどんな楽しさがあるか 106
- 2. 特性を味わってスポーツを楽しもう 108  
体づくり運動 108 / 器械運動 109 /  
陸上競技 110 / 水泳 111 / 球技 112 /  
武道 114 / ダンス 115 /  
野外スポーツ 116

2 スポーツで生活を豊かにしよう 121~140

- 1. 運動と体や心の働きのかかわりを知ろう 122
- 2. 体ほぐしの運動で  
体と心をのびやかにしよう 126
- 3. 正しい方法で体力を高めよう 130
- 4. スポーツを生活の中で生かそう 136

さくいん 141

コラム column

- 「わがまま」と「すなお」 19 HIVとともに生きる  
へその緒を流れる 川田龍平さん 97
- 血液はだれの血液? 24 コニバーサルデザイン 100
- シックハウス症候群 31 NGOで保健分野の活動をして  
タイオキシソ 36 いる人からのメッセージ 101
- 内分泌かく乱物質 健康とは 104  
(「環境ホルモン」) 40 ニューススポーツ 107
- 古くて新しいライフスタイル 44 バスケットボール誕生当時  
被災者が受けた心のきず 64 は速攻ができなかった 120
- VDI作業と健康 72 スポーツライフを  
睡眠を科学する 73 もっと豊かに 137
- 知って防ごう食中毒 91 サプリメントで  
復活した結核 93 体づくりはできる? 140

この教科書の使いかた

※資料の出典で記載している書籍の著者などは、その資料の発行時のものです。

**Q** 各章のとびらにある課題で、その章で学習することへの  
関心・意欲を高めましょう。

**Q** その頃の学習課題をつかみましょう。

**?** 考えたり、話し合ったり、調べたり、実験したりしま  
しょう。

**調べる** **実践しよう** 研究課題へのガイドです。

**話し合う** **見学する**

**インターネット  
の活用** インターネットを活用してみましょう。

**実習** 実習して、技能を身につけましょう。

**研究課題** 研究課題例です。このほかにも自分で課題を見  
つけて取り組んでみましょう。

**テーマ** テーマの決めかたや調べかた、まとめかたなど、  
より深く学ぶためのヒントを示しています。

**振り返る** 身についた力を自己評価しましょう。

**発展** 中学校の保健体育で学習することと決められて  
いる内容ではない「発展的な内容」です。興味  
のある人は取り組んでみましょう。

※電子顕微鏡写真、コンピュータ画像の色は、見やすくするために着色されたものです。

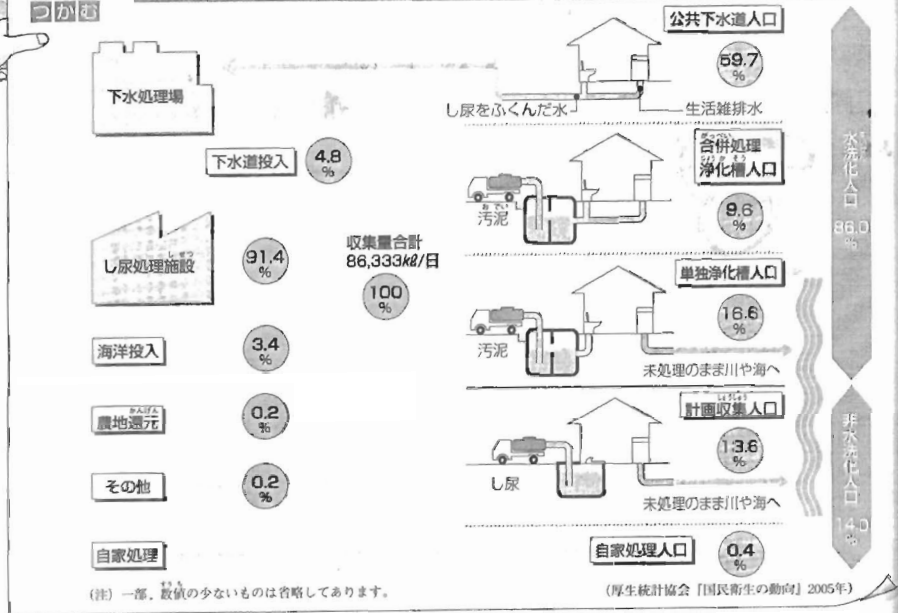
# 5 し尿・生活排水の処理

あなたは、自分の家庭から出るし尿や、台所やふろなどから出る水の行き先を知っていますか。



課題を  
つかむ

資料1 ● し尿・生活排水のゆくえ (処理) (2002年度調査)



## 1 し尿の処理

水洗化された家庭から出るし尿をふくんだ水は、下水道が完備されている地域では下水処理場で処理され、下水道が完備されていない地域では浄化槽によって処理されています。

水洗化されていない家庭のし尿の大部分は直接収集され、し尿処理施設で処理されますが、一部は海洋投入などの方法で処理されています(資料1)。

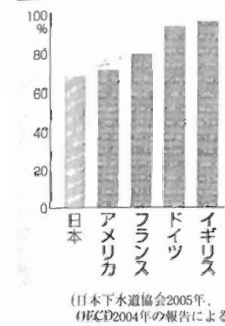
## 2 台所やふろなどからの排水の処理

台所やふろなどからの生活雑排水は、下水道が完備されている地域では、し尿をふくんだ水と一っしょに下水処理場で処理されています。

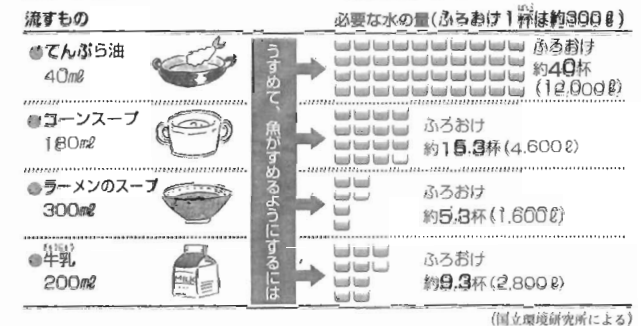
見学する 下水処理場やし尿処理施設を見学してみましょう。

しかし、日本では、都市への急激な人口集中や山がちな地形などの理由で、下水道の普及がなかなか進んでいません(資料2)。下水道が完備されていない地域では、生活雑排水の大部分は未処理のまま川や海などに流されています。このため、人口が集中している地域では、洗剤や調理ごみ、油などによる水質汚濁が問題になっており(資料3~5)、飲料水への影響も心配されています。今後は、下水道の整備とともに、し尿と生活雑排水をいっしょに処理できる合併処理浄化槽の整備を進めていくことが望まれています。

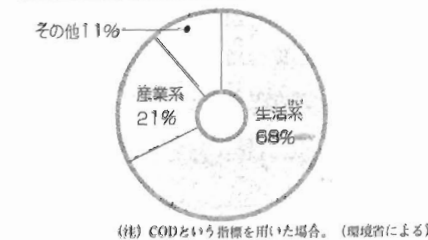
資料2 ● 下水道の普及率



資料3 ● 川にそのまま流すと……



資料4 ● 水質汚濁の原因 (東京湾, 1999年度調査)



資料5 ● 湖の汚染 (アオコによる被害/滋賀県)



水の汚染を防ぐためのくふうや方策について話し合ってみましょう。

調べる 近くの川の水質汚染状況を調べてみましょう(→p.43)。

健康は、  
って成り  
体の動  
について  
く知る必  
ほど、考  
いことが  
く一部の  
学習の中  
たちで探  
そして、  
それがわ  
しかし  
っていて  
健康を害  
なとき  
には何を  
ひ、考え

口絵  
健康って、  
生涯スポ  
生命の環  
環境の汚  
自然災害  
喫煙・飲  
すべての  
中学生に  
体のしく

著作者代表	森 昭三	筑波大学名誉教授	関岡 康雄	筑波大学名誉教授
別記著作者 (五十音順)	浅野 牧茂	国立保健医療科学院特別研究員	高橋 浩之	千葉大学教授
	植田 誠治	聖心女子大学教授	田村 誠	日本大学教授
	大橋 美勝	岡山大学教授	照屋 博行	福岡教育大学教授
	岡崎 勝博	大阪体育大学教授	友定 保博	山口大学教授
	尾縣 優	筑波大学准教授	永島 惇正	日本女子体育大学学長
	落合 昌明	横浜国立大学教授	西岡 伸紀	兵庫教育大学教授
	賀川 義敬	鹿門教育大学教授	廣橋 義敬	千葉大学名誉教授
	数見 隆生	宮城教育大学教授	藤沢 謙一郎	前信州大学副学長
	金子 公宥	大阪体育大学教授	藤田 和也	一橋大学教授
	厨 義弘	福岡教育大学名誉教授	三木 四郎	大阪教育大学教授
	近藤 真庸	岐阜大学教授	武藤 芳照	東京大学大学院教授
	佐伯 年詩雄	平成国際大学教授	山梨八重子	お茶の水女子大学附属中学校養護教諭
	杉山 重利	桐蔭横浜大学教授	学習研究社	教科図書編集部
	岡山 和夫	桐蔭横浜大学教授		

表紙イラスト……岩田雅美  
 表紙デザイン……大六野雄二  
 本文デザイン……エッジ・デザインオフィス  
 さし絵・図版……小河原政男/佐久間広巳/たなかじゅんこ/藤田亨/ユニゾン  
 写真提供……amana images/AMDA/Dance Association Seeds/INAX/JAF MATE社/JMPA/OPO/  
 PPS通信社/浅野牧茂/アジア協会アジア友の会/アフロ/石川知志/  
 伊藤弘/伊藤雅臣/鹿児島風船パレーボールを楽しむ会/ガステック社/学研資料室/  
 カラーボックス/川島隆太/気象庁/共用品推進機構/久野謙也/クリーンアップ全国事務局/  
 警察庁/厚生労働省関東信越局麻薬取締部/国際協力機構/国立環境研究所/斉藤学/  
 信濃毎日新聞社/白木仁/スルーネットピンポン協会/東京都葛飾福祉工場/  
 東京都キンボール連盟/日本損害保険協会/日本ラグビーフットボール協会/芳賀ライブラリー/  
 八戸市環境部環境政策課/樋口進/フォート・キシモト/毎日新聞社/松浦哲也/  
 山形市観光協会/季刊ユニバーサルデザイン・北村泰生/米倉義晴/読光新聞社/和田清

## 新・中学保健体育

中学校保健体育科教科書 197学研/保体705  
 ◎平成17年1月20日 検定済  
 ◎平成20年1月15日 印刷  
 ◎平成20年1月20日 発行

著作者……森 昭三・関岡 康雄 (ほか27名(別記))  
 発行者……株式会社 学習研究社 代表者 遠藤 洋一郎  
 印刷者……図書印刷株式会社沼津工場 代表者 伊藤 勝 〒410-0398 静岡県沼津市大塚15  
 発行所……株式会社 学習研究社 〒145-8502 東京都大田区上池台4丁目40番5号  
 教科書事務局：代表者 鈴木祥夫  
 〒146-8502 東京都大田区仲池上1丁目17番15号 学研第二ビル内  
 電話：東京 03-3726-8407 (編集)、8134 (販売)

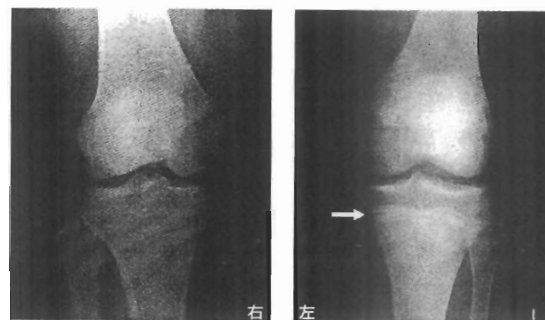
定価 文部科学大臣が認可し官報で告示した定価 (左記の定価は、各教科書取次供給所に表示します。)  
 ISBN4-05-152289-X

\*本書を無断で転載・複製(コピー)することを禁ずる。  
 本書の指導書・ワークブック・注釈書ならびに、これらに類する一切のものを無断で発行することを禁ずる。

## 中学生に多い スポーツ障害

◎本文関連ページ p.68~69, 118

中学生の骨は成長の途中にあります。この時期に、体の同じ部位に負担のかかるような運動を続けていると、骨がきずついたり、変形したりします。



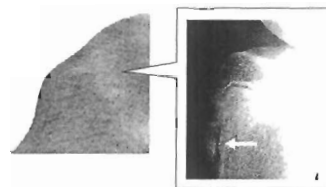
↑おとなのひざの骨

↑成長期のひざの骨

骨が成長するところである骨端線がはっきりと見えます。

### ひざ

オスグッド・シュラッター病



↑じん帯がついている部位が引っ張られるために強い痛みを感じます。その部位がたかくなったり、はがれたりすることもあります。

### 肩



↑上腕骨の軟骨のすきまが広がっています。

### 骨盤



↑骨盤の軟骨がはがれています。

### スポーツ障害の防止

スポーツ障害を防止するためには、同じ部位をくり返し使うような運動をさげましょう。また、運動前にはウォーミングアップを十分に行って、体を温めたり、筋肉や腱をのぼしたりしておくこともたいせつです。



↑ウォーミングアップ前

↑ランニングを10分間、体を3分間行った後

※温度が高い順に：赤>黄>緑>青

### ひじ

野球ひじ



はがれた骨のかけら

↑じん帯に引っ張られてはがれた骨