

あなたの健康知識はどれくらい？

これまでの保健学習で、健康の知識はどれくらい身についたかな？
まずは、「知る」ことからスタート！

次の問題に答えてみよう！
目指せ！
★100点満点！★

初級問題 各3点

- カゼやインフルエンザの予防に役立つのは、うがい、。
- 歯肉炎の一番の予防は、ていねいなで歯垢を取ることで、で歯垢を取ることで、取りきれなかった歯垢は歯医者さんの定期健診で取ってもらいましょう。
- よくかむと、むし歯や歯周病だけでなく、いろいろな病気の予防になります。目安は一口回。
- 肉や魚に比べて、日本人の食生活に不足がちなにはビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれます。
- 打撲やねんざの応急手当として行うRICEは、Rest（安静）、Icing 、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）。

中級問題 各5点

- 骨や筋肉を成長させたり、細胞を修復するホルモンは、睡眠の最初の3時間にたくさん分泌されます。
- 日中は活動、夜は睡眠。1日のリズムをつくる時計を毎日リセットするのは朝の光。
- 肥満はエネルギーがエネルギーより多く、脂肪がたくさんたまること。
- 熱中症が起こりやすいのは、とが高い日や、急に暑くなった日です。
- ケガで出血しているときは、ガーゼやハンカチで、直接を押さえます。
- 赤ちゃんが産まれる予定日は、最後の月経が始まった日を0日として、日目が基本になります。
- タバコの煙には、約4,000種類の化学物質と、約60種類の性物質がふくまれています。
- ブドウ糖だけをエネルギーにするからこの部分は。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足でうまく働きません。
- 目に栄養や酸素を届けるのは涙の役目。
- スマホの使いすぎなどでが減ると、目にうまくいきません。

上級問題 各10点

- 若い人にも増えている病。おもな原因は「偏食」「睡眠不足」「運動不足」「ストレス」「喫煙・飲酒」の5つ。
- 赤ちゃんがお腹にいるときにタバコを吸ったり、煙を吸ったりすると、赤ちゃんがで生まれる危険があります。
- 呼吸をしていないときに応急処置として行う胸骨圧迫は、1分間に～120回。5～6cmの深さで押します。

合計 点



1 手洗い/2 歯みがき/3 30/4 歯薬
5 冷却/6 成長/7 体内/8 摂取/9 気温/湿度/10 開口/11 280/
12 発汗/13 脳/14 呼吸/15 体温/17 100

花粉症。どっちが正解？

外出のあと

- A. うがいだけ B. うがいと洗顔

症状が

- A. でてから治療 B. でる前に治療

上着は

- A. 毛やウール B. 綿や化学繊維

ストレスを軽くする食べ物って？

トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、
鶏卵など



鉄分

海藻、パセリ、
ひじき、ほうれん草、
きな粉、納豆など



ビタミンB6

にんにく、まぐろ、
いわし、かつおなど



ちょっと聞いて！で心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか？
思い切って誰かに「ちょっと聞いて！」
と尝试してみるのもいいかも。

「ウザがられないかな？」
友だちから相談されたら、
「信頼してくれてるんだ」と嬉しく思う人も意外と
たくさんいますよ。



「話しても解決するわけない」

すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらっただけで、心が軽くなることも。



保健室では、いつでもあなたを待っています。先生が忙しい時は違う日にお話しする約束をしましょう。