

1 年生自宅学習課題について（保健・体育）

保健：教科書の指定された箇所を熟読する。また、それらの内容を実生活と結び付け、自らの健康を管理・改善すること。

教科書：現代高等保健体育

○健康を管理・改善するための具体的な方法や感染症予防のための具体的な対策等が記載されています。

P8.9「健康のとらえ方」

P12.13「健康に関する環境づくり」

P18.19「食事と健康」

P20.21「運動と健康」

P22.23「休養・睡眠と健康」

P24.25「喫煙と健康」

P32.33「現代の感染症」

P34.35「感染症の予防」 ※P35 右下の「考えてみよう：新しい感染症が流行した場合、自分の家族内ではどのように対応すればいいか考えてみよう」を実行すること。

○日本の保健・医療制度や医薬品の使い方に関する知識等が記載されています。

P80.81「保健制度とその活用」

P82.83「医療制度とその活用」

P84.85「医薬品と健康」

P86.87「さまざまな保健活動や対策」

体育：5月までには腕立て・腹筋・背筋が正しいフォームで20回行える様にしましょう。

○「腹筋・背筋・腕立て」については、体育の授業で補強運動として行います。