

健康診断 三択クイズ

年 組 氏名

健康診断は、みなさんの健康状態を知るための大切な検査、検診です。
今日の身体計測から始まり、6月末まで各検診が続きます。
この機会に自分の体のことに関心を持ってくれるとうれしいです。



問 題	答 え
① 成長ホルモンは身長を伸ばしたり、体の修復をする働きがあります。成長ホルモンが一番多く出るのはいつ？ ア、朝 イ、昼 ウ、夜	
② 私たちの体は、約 200 個の骨でできていますが、その中でいちばん大きいのが、 <small>たいたいこつ</small> 大腿骨(太ももの骨)です。さて、その長さはどのくらい？ ア、約 20 cm イ、約 40 cm ウ、約 60 cm	
③ 脳が働くために必要なエネルギー源は？ ア、糖質 イ、タンパク質 ウ、脂質	
④ 人間(大人)の血管をすべて 1 本につなげると、どのくらいの長さ？ ア、約 500 km(東京と京都のあいだくらい) イ、約 1 万 km(東京とニューヨークのあいだくらい) ウ、約 10 万 km(地球を 2 周半するくらい)	
⑤ 尿検査のおしっこは、いつ採るのがいい？ ア、夜寝る前 イ、朝起きてすぐ ウ、朝ごはんを食べてから	
⑥ 心電図検査では、何を調べている？ ア、心臓の働き イ、心臓の音 ウ、心臓の大きさ	
⑦ 歯科検診の記号で「G」の意味は？ ア、よい(Good) イ、歯肉炎 ウ、不正咬合	
⑧ 視力測定でわかるのは？ ア、視力低下の原因 イ、今の視力の目安 ウ、目の病気の有無	
⑨ 次の永久歯のうち、いちばん寿命が短いのは、どの歯でしょう？ ア、前 歯 イ、犬 歯 ウ、奥 歯	
⑩ 人間の睡眠時間は 7~8 時間といわれています。では、次の生きもののうち、睡眠時間がいちばん長いのは？ ア、ロバ イ、ネコ ウ、人間	

私たちは、自分の体のことなのに知らないことがいっぱいあります。自分の体を知ると自分の体が好きになり、自分を大切にできる人になるのではないかと思います。ぜひ、興味を持って自分の体のことを知ってほしいと思います。



ほけんしつ

酒田市立平田中学校

平成 23 年 5 月 6 日

NO2

いくつ、正解できましたか？

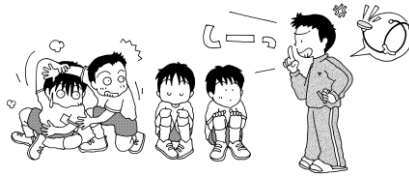
全問正解は全校で 2 名でした。保健室前にも貼ってあります。ぜひ、読んでみてください。

健康診断三択クイズ 解答と解説

① ウ、夜

「寝る子は育つ」とよく言われますが、**成長ホルモンは夜、寝た直後の深い睡眠の時に多く分泌**されます。成長を促すだけでなく、体のダメージを修復し、疲れをとる大切なホルモンです。

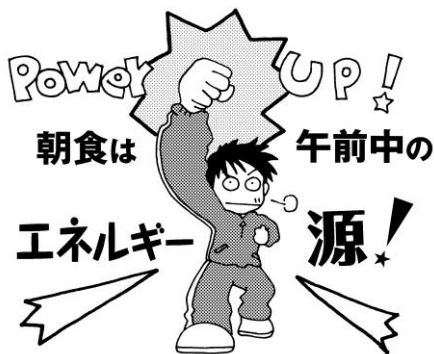
成長ホルモンがきちんと分泌されるためには、昼間しっかり活動し、夜早く寝ることが大切です。遅くても 11:00 ぐらいまでには布団に入り寝るようにしましょう。



② イ、約 40 cm

太ももの骨は、からだの中でいちばん大きく、長さは約 40 cm、太さは 2.5~3 cm もあります。細長い棒のような形の骨の周りに何種類もの大きな筋肉がついていて、体重をしっかりさせているのです。

太ももの骨は、身長のおよそ 4 分の 1 ほどを占めることから、おおよそその身長を知る手掛かりにもなります。お母さんのおなかの中にいる赤ちゃんの成長を知る目安にしたり、大昔の遺跡から発掘された骨から身長を割り出したりするのも利用されています。



③ ア、糖質

ブドウ糖と呼ばれる糖質(炭水化物)が脳のエネルギー源です。脳がエネルギー不足になると眠気がとれず、あくびを連発したり、集中できない、記憶力が落ちるといった状態になります。

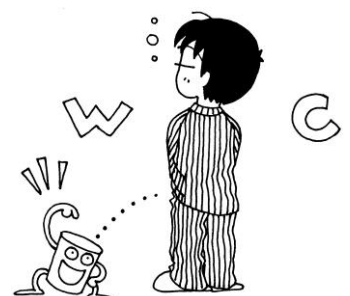
睡眠中でも脳は働いていて、ブドウ糖を使っています。朝食をとらないと脳がエネルギー切れを起こし、せっかく授業を受けても学習したことが頭に入りません。特に朝食は、ご飯、パンなどの炭水化物をしっかり摂ることが大切です。

④ ウ、約 10 万 km (地球を 2 周半するくらい)

太さ約 3 cm の大動脈と約 2.5 cm の大静脈の太い血管から、太さ約 0.5~1 mm の細い血管まですべてをつなぐと約 10 万 km にもなります。全身の血管の重さは体重 50 kg の人で約 1.5 kg あります。この血管内を体重の約 13 分の 1 の量の血液が循環しています。

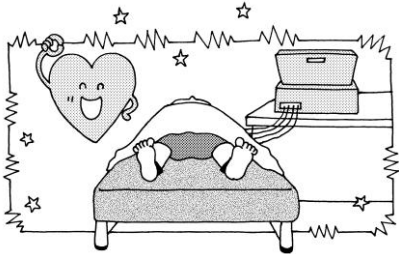
⑤ イ、朝起きてすぐ

食事や疲れなどが結果に影響しないようにするために朝、起きてすぐにとります。おしっこは腎臓でつくられます。腎臓は、体の中のいらなくなったものやとりすぎた塩分、ビタミン、水分などを尿として外に排出する働きをします。体や腎臓に異常があると尿に血液やたんぱく、糖が混じることがあります。病気を発見するために大切な検査です。



⑥ ア、心臓の働き

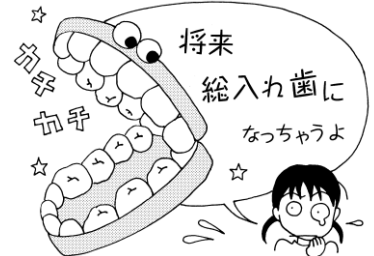
心臓が動くときに発生する弱い電流を記録したものが心電図です。心臓の働きを知る大切な手がかりになります。



⑦ イ、歯肉炎

Gingival inflammation (歯周炎) を略して「G」。歯ぐきの炎症が進んでいるという意味です。

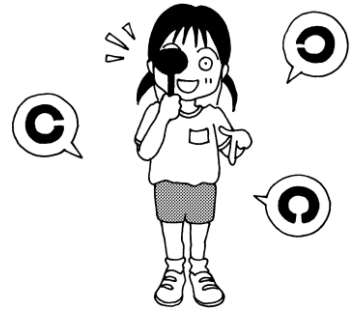
平田中生は、むし歯は少ないのですが、歯肉炎になりかけている、歯肉炎になっている生徒が多くいます。歯肉炎が進行し、歯周病へと進んでいくと歯を支えている骨(歯槽骨)が溶けて最後には歯が抜け落ちてしまいます。健康な歯ぐきでいるために、いねいな歯みがきの習慣をつけましょう。



⑧ イ、今の視力の目安

学校では、A (1.0 以上) B (0.7~0.9) C (0.3~0.6) D (0.2 以下) の記号で視力の目安をします。

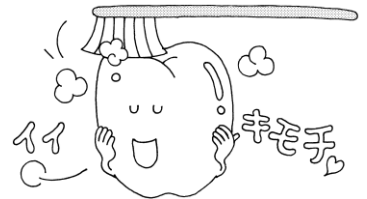
視力低下の原因は様々です。視力が下がってきたり、眼鏡が合わなくなっている場合は早めに眼科を受診し、詳しい検査を受けることが大切です。



⑨ ウ、奥歯

奥歯は、食べ物をかみくだくのによく使い、食べ物のカスがたまりやすいのに、奥にあるために歯ブラシが届きにくいので、むし歯や歯周病になりやすくほかの歯より寿命が短いです。

歯の寿命は、みなさんが自分の歯をどのくらい大切にすることで大きく違ってきます。一生自分の歯でおいしいものを食べるために今のうちから大事にしてください。



⑩ イ、ネコ

ネコは、よく寝るから「寝子」という名がついたといわれるほどで、14~15 時間も眠ります。ロバは約 3 時間。草食動物は睡眠時間が短く、ゾウやヒツジ、ウマなども同じです。食事や消化に時間がかかるうえ、敵から身を守るため、いつも警戒していなければならないので、ゆっくり眠れないのです。

人間の睡眠時間は約 7~8 時間。昼間活動し、夜眠って休息をとるというリズムがはっきりしているのが人間の睡眠の特徴です。だからこそ、脳を使った複雑な活動ができるのです。脳をしっかり使うためには昼間しっかり活動し、夜しっかり寝るという規則正しいリズムが大切です。



自分の体や生活について考えることができましたか？

健康な体あってこそその学校生活。この 1 年もみんなが健康に過ごせますように。