

高等学校 保健体育 デジタル教科書

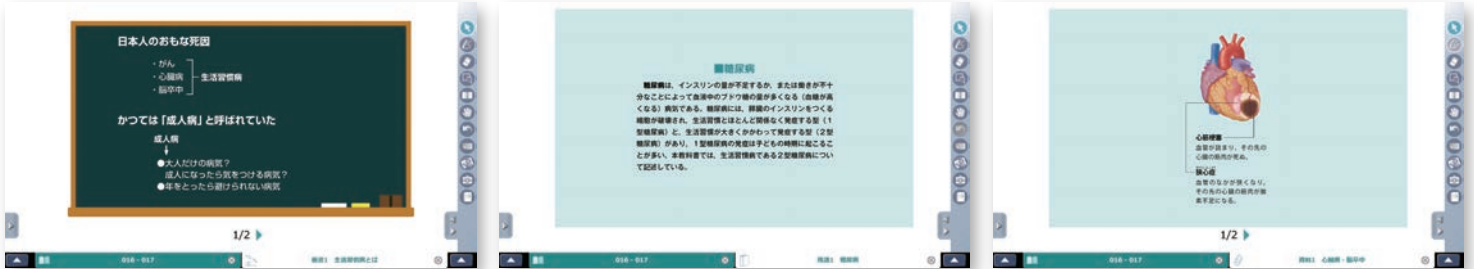


CoNETS ビューアは、CoNETS(教科書会社ほか 13 社によるコンソーシアム)が開発した、次世代型のデジタル教科書共通プラットフォームです。

**現代高等保健体育
改訂版 [保体 304]**

指導者用

「紙面の拡大表示」と「書き込み」機能で、プロジェクターや電子黒板の活用度アップ。授業が活性化するコンテンツを、使いやすく提供します。



学習内容の要点をまとめた
板書

必要に応じてすぐに参照できる
用語解説

学習の広がりと深まりに役立つ
資料

5 生活習慣病とその予防

がん、心臓病、脳卒中などの病気は、自分とは無関係と考えている人も、じつはいまあなたの生活習慣が、その原因になるかもしれないといっています。

1 成人病 日本人の大きな原因となっているがん、心臓病、脳卒中などは過去に「成人病」と呼ばれていました。それらの病気は成人、高齢者に圧倒的に多く見られるからです。働き盛りの命を奪うそれらの病気の対策は、早期に発見し早期に治療をおこなうための検診が中心です。

2 生活習慣病 しかし、がん、心臓病、脳卒中といった病気の原因の中には、年齢だけでなく喫煙や不適切な食事、運動不足といった若い人からの生活習慣の積み重ねが強く関連していることが明らかになっています。

さらに、がん、心臓病、脳卒中といった病気は、喫煙や不適切な食事、運動不足といった生活習慣の積み重ねが強く関連していることが明らかになっています。さらに、がん、心臓病、脳卒中といった病気は、喫煙や不適切な食事、運動不足といった生活習慣の積み重ねが強く関連していることが明らかになっています。

2 生活習慣病の予防

1 発病の予防 通しも、病気になってしまってから治すよりも発病から病気にならないほうが望むでしょう。また、生活習慣病のなかには、一発発病してしまうと突然に逝くことがあわせて難しい病気もたくさんあります。したがって、もっとも重要なのは、発病自体を防ぐこと（一次予防）です。

発病を防ぐためには、食事、運動、休養と睡眠といった基本的な生活習慣を健康的なものにする。さらには、喫煙や過度の飲酒をしない、などが大切です。このように、生活習慣病は、健康的な生活習慣を毎日積み重ねることによって予防できるのです。

また、こうした習慣は比較的若い時期に確立し、それが継続していく場合が多くみられます。高校生であるみなさんが、いま、おこなう生活習慣の選択が、あなたの一生の健康を決めてしまうかもしれないのです。

2 早期発見・早期治療 生活習慣病を予防する上で次に大切なのは、発病を早期に発見し、早期に治療すること（二次予防）です。なぜなら、それらのなかには、比較的発見しやすく、また、早期に治療さえすれば病状を振り戻せる病気も少なくないからです。そのためには、症状が出てからではなく、定期的に健康診断を受けることが大切です。近所にあるリッパンドロームが注目され、それに対応した特定健康診断や、必要に応じて保健指導がおこなわれます。

日本では生活習慣病による死亡は近年増加し続けており、増加を緩やかにする必要がある。

生活習慣病とその予防

1 がんの流行状況 がんは、日本人の死因の第一位であり、その発生率も増加傾向にあります。がんの発生率を低下させるためには、喫煙や過度の飲酒を控える、野菜や果物の摂取を増やす、などが大切です。

2 心臓病の流行状況 心臓病は、日本人の死因の第二位であり、その発生率も増加傾向にあります。心臓病の発生率を低下させるためには、喫煙や過度の飲酒を控える、野菜や果物の摂取を増やす、などが大切です。

学習内容を補足する
写真

見ることで理解が深まる
動画

すばやく他ページを参照
本文ジャンプ



画面の拡大・縮小、ページ送り、書き込み、消しゴム、付箋など、デジタル教科書の基本機能のアイコンは、画面横のツールバーに配置され、左右どちら側にも自由に切り替えられます。

ご使用になる
パソコンの環境を
ご確認ください

現代高等保健体育 改訂版

[CoNETS 版] 指導者用デジタル教科書

校内フリーライセンス 本体 55,000 円

ご注文の前に 必ずご確認ください

ステップ 1

動作環境をご確認ください。

指導者用「CoNETS 版デジタル教科書」の動作条件は下記の通りです（2018 年 4 月現在）。ご使用になる端末をご確認ください。

- OS：Microsoft Windows7 (SP1) / Windows8.1 / Windows10
※32 ビットまたは 64 ビット、デスクトップモードのみ。Microsoft WindowsRT には非対応です。
- CPU：Intel Core i3 以上推奨
- アプリケーション：Internet Explorer11、.NET Framework4.5 以降
- ハードドライブ空き容量：ビューアデータ容量 (1GB 以上) + 教材コンテンツデータ容量 (最大 1.4GB)
- メモリ：4GB 以上
- ディスプレイ（画面の解像度）：1,024×768 ピクセル以上

ステップ 2

ライセンス管理システムに アクセスできるかご確認ください。

指導者用「CoNETS 版デジタル教科書」をインストールする過程で、下記のライセンス管理システムにアクセスしていただく必要があります。インターネットへの接続環境をご確認ください。

【URL】<https://lmgsv.conets.jp/check/postconnect.html>

ご注意

「CoNETS 版デジタル教科書」はライセンス商品です。ライセンス発行後の返品は基本的にお受けできませんので、必ずご注文前に上記の環境確認を行ってください。

体験版をご活用ください

【体験版申込み web フォーム】

https://www.taishukan.co.jp/digital_trial/
動作環境の確認にも有効です。お気軽にご請求ください。

デジタル教科書 Q&A

Q. デジタル教科書の利点は？

A. 「生徒の視線が前方に集まる」「教科書のどの部分を学習しているかクラス全員にすぐわかる」「紙面に配置されたリンクボタンで追加資料がスムーズに開き、テンポのよい授業ができる」「本文を拡大表示して書き込みができる」などが挙げられます。動画教材も、デジタル教科書を使うことでスムーズに選択・再生することができます。

Q. 電子黒板がないと使えない？

A. プロジェクター+パソコンの組み合わせでも使うことができます。ただしその場合、操作はパソコンで行います。

Q. 「フリーライセンス」とは？

A. 教科書の使用期間中（ライセンス発行日から当該の学習指導要領が適用されている期間中）、学校内の先生の端末に何台でもインストールしてお使いいただけるライセンスです。

Q. ライセンス期間が切れるとどうなる？

A. 「本棚」から教科書の表紙が消え、教科書にアクセスできなくなります。

Q. ディスクをドライブに入れた状態で使うの？

A. その必要はありません。パソコンにインストールしてお使いください。

Q. 学内サーバにインストールして使える？

A. 可能ですが、環境構築とビューアのカスタマイズが必要です。ご相談ください。

Q. 「教材作成機能」とは？

A. 「紙面をコピーして貼り付ける」「書き込みを行う」などして、デジタル教科書の中にオリジナルの教材を作成・保存できます。また、お手持ちのファイル（PowerPoint・Excel・Word・PDF など）ヘジャンプする「マイリンク」を紙面上に配置することも可能です。

Q. 指導資料のデータも見られる？

A. いいえ、ご利用になれません。「指導用CD-ROM（教科書 [PDF]、評価問題例集 [Word]）」「パワーポイントスライド集」「評価問題編集ソフト」は別売です。

● 大修館書店 デジタル教科書 web ページ ●

http://www.taishukan.co.jp/digital_txt/

お問合せは… 03-3868-2603 (デジタル教科書サポート係)

 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島 2-1-1

*このパンフレットに記載されている事項や内容、画面等は、今後予告なく変更される場合があります。

東京	〒175-0045 板橋区西台 4-4-8	TEL 03-3934-5110
札幌	〒194-0044 町田市成瀬 5-8-38	TEL 042-723-8891
札幌	〒006-0021 札幌市手稲区手稲本町一条 3-6-15	TEL 011-685-8439
仙台	〒984-0012 仙台市若林区六丁の目中町 1-45-202	TEL 022-287-8201
名古屋	〒463-0065 名古屋市守山区甘軒家 5-13	TEL 052-792-2911
大阪	〒567-0045 茨木市紫明園 2-31	TEL 072-625-5624
福岡	〒818-0122 太宰府市高雄 5-2-25	TEL 092-925-2970