

『健康の成り立ちと疾病の発生要因』 テスト練習問題と過去問まとめ

年	組	番	名前
---	---	---	----

【漢字の問題】

次の太字のカタカナを漢字に、漢字をひらがなに直しなさい。

問1 健康をイジする。

問2 病気をヨボウする。

問3 メンエキのはたらき。

問4 健康にエイキョウを与える。

問5 イデンに関係する要因。

問6 生活シュウカンを整える。

問7 疾病の発生要因。



問8 主体の要因と環境の要因が相互に関わる。

【語句と言葉の意味の問題】

問1 「健康」とは、保健体育ではどのような状態として考えられていますか。次の中から最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：病気やけががないことを中心に考え、心の状態まではあまり含めない状態。
- イ：体や心の状態がよく、毎日の生活を元気に送ることができる状態。
- ウ：運動能力が高く、体力テストの結果がよい状態。
- エ：病院に行く必要が少なく、薬を飲まずに生活できている状態。

問2 「主体の要因」とはどのような意味ですか。次の中から一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：その人自身に関係する要因。
- イ：その人のまわりにある自然環境に関係する要因。
- ウ：家庭や学校、人間関係など、社会のしくみに関係する要因。
- エ：ウイルスや細菌など、生き物に関係する要因。

問3 「環境の要因」とはどのような意味ですか。次の中から一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：その人の生活習慣や体質に関係する要因。
- イ：その人を取りまくまわりの条件や状況に関係する要因。
- ウ：年齢や遺伝など、生まれつきの特徴に関係する要因。
- エ：免疫や体力など、その人の体のはたらきに関係する要因。



問4 「疾病」とはどのような意味ですか。次の中から一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：健康な状態を保つための生活習慣のこと。
- イ：体力を高めるための運動のこと。
- ウ：病気のこと。
- エ：病気を予防するための知識や行動のこと。

問5 「免疫」とはどのようなはたらきですか。次の中から最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：体の中に入ってきた病原体などから、体を守ろうとするはたらき。
- イ：運動によって筋肉を強くし、体力を高めるはたらき。
- ウ：食べ物を消化し、栄養を体に取り入れやすくするはたらき。
- エ：暑さや寒さに合わせて、体温を調節しようとするはたらき。

問6 「生活習慣」とはどのような意味ですか。次の中から一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：一度だけ行った特別な行動のこと。
- イ：毎日の生活の中でくり返している行動や過ごし方のこと。
- ウ：病院で医師から出される薬の飲み方のこと。
- エ：学校の行事や部活動で決められた予定のこと。

問7 「物理的環境」にあてはまるものとして、最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：温度、湿度、光、音など。
- イ：ウイルス、細菌、動物、昆虫など。
- ウ：家庭、学校、地域、人間関係など。
- エ：空気や水に含まれる有害物質など。



問8 「社会的環境」にあてはまるものとして、最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

ア：温度、湿度、明るさ、騒音など。

イ：空気や水に含まれる化学物質など。

ウ：家庭、学校、地域、人間関係、保健・医療機関など。

エ：ウイルス、細菌、動物、昆虫など。

【内容理解問題（健康の成り立ち）】

問1 健康の成り立ちに関係する2つの大きな要因を答えなさい。

問2 次のうち、主体の要因にあてはまらないものを一つ選び、○で囲みなさい。

ア：年齢

イ：免疫

ウ：生活習慣

エ：学校や地域の人間関係

問3 同じクラスでかぜが流行っても、かぜをひく人とひかない人がいることがあります。その理由として最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

ア：ウイルスがある環境にいても、免疫や睡眠、手洗いなどの主体の要因が人によって違うから。

イ：かぜの流行ではウイルスの影響が大きく、生活習慣による違いは考えにくいから。

ウ：同じ教室にいる場合、まわりの環境が同じなら発症のしやすさもほぼ同じになるから。

エ：かぜをひくかどうかは体質の影響が大きく、まわりの環境はあまり関係しないから。



問4 健康を保つための考え方として、最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：健康は生まれつきの体質の影響が大きいいため、生活習慣の見直しよりも体質を重視して考える。
- イ：健康は主に自分の努力で決まるため、学校や地域などの環境はあまり考えなくてよい。
- ウ：健康を保つには、自分の生活習慣を整えることと、まわりの環境にも目を向けることが大切である。
- エ：病気はまわりの環境の影響が大きいいため、自分の生活習慣よりも環境の改善を優先して考える。

【内容理解問題（環境の要因の分類）】

問1 真夏の暑い日に長時間運動をしたところ、熱中症の危険が高まりました。このときの「暑さ」は、環境の要因のうちどれにあたりますか。

- ア：物理的環境
- イ：化学的環境
- ウ：生物学的環境
- エ：社会的環境

問2 空気や水に有害な物質が含まれている場合、それは環境の要因のうちどれにあたりますか。

- ア：物理的環境
- イ：化学的環境
- ウ：生物学的環境
- エ：社会的環境



問3 インフルエンザウイルスや食中毒の原因となる細菌は、環境の要因のうちどれにあたりますか。

- ア：物理的環境
- イ：化学的環境
- ウ：生物学的環境
- エ：社会的環境

問4 悩みを相談できる友人がいることや、体調が悪いときに病院で診てもらえることは、環境の要因のうちどれにあたりますか。

- ア：物理的環境
- イ：化学的環境
- ウ：生物学的環境
- エ：社会的環境

問5 次の組み合わせとして正しいものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：物理的環境—ウイルスや細菌
- イ：化学的環境—空気や水に含まれる有害物質
- ウ：生物学的環境—家庭や学校の人間関係
- エ：社会的環境—温度や湿度

【内容理解問題（疾病の発生要因）】

問1 疾病は、どのようにして発生すると考えられていますか。次の中から最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：主体の要因の影響が大きく、環境の要因は補助的に考えればよい。
- イ：環境の要因の影響が大きく、主体の要因は発症後に考えればよい。
- ウ：主体の要因と環境の要因が相互に関わって発生する。
- エ：疾病の発生では、年齢や生活習慣よりも病原体の有無を中心に考える。



問2 かぜをひく要因について、主体の要因と環境の要因の組み合わせとして最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：主体の要因—ウイルス 環境の要因—睡眠不足
- イ：主体の要因—睡眠不足 環境の要因—ウイルス
- ウ：主体の要因—換気不足 環境の要因—免疫
- エ：主体の要因—人が多い場所 環境の要因—食事

問3 熱中症が起こりやすくなる例として、主体の要因と環境の要因の両方が含まれているものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：気温が高い日に、水分補給や休けいをせずに長時間運動する。
- イ：気温が高い日に運動するため、運動前に水分をとり、休けいの時間も決めておく。
- ウ：気温が高い日は、運動する時間を短くし、涼しい場所で休みながら活動する。
- エ：暑さが予想される日に、運動する場所や服装を工夫して活動する。

問4 「病気の原因はひとつとは限らない」と考える理由として、最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：病気は体質の影響が大きいため、生活習慣や環境よりも生まれつきの特徴を重視して考える必要があるから。
- イ：病気には、免疫や生活習慣などの主体の要因と、病原体や生活環境などの環境の要因が関係するから。
- ウ：病原体がある場合、免疫や生活習慣による違いよりも、病原体の種類を中心に考えればよいから。
- エ：環境が整っている場合、睡眠不足や食生活の乱れは病気の発生にあまり結びつかないから。



問5 次のうち、主体の要因を改善する行動として最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

ア：睡眠時間を見直し、食事や運動のバランスを整える。

イ：教室の換気や気温に注意し、体調管理よりも環境の調整を中心に考える。

ウ：感染症を防ぐために、人が多い場所を避けることを重視し、手洗いは状況に応じて行う。

エ：悩みがあるときは、人間関係よりも自分の体調管理を優先して考える。

【総合問題】

問1 次の文の空欄に入る言葉の組み合わせとして、最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

健康や疾病には、その人自身に関係する（ ① ）の要因と、その人を取りまくまわりの条件である（ ② ）の要因が関係している。

ア：①環境 ②主体

イ：①主体 ②環境

ウ：①物理 ②化学

エ：①社会 ②生物

問2 次のうち、主体の要因と環境の要因の分類が正しいものを一つ選び、○で囲みなさい。

ア：睡眠不足—環境の要因

イ：ウイルス—主体の要因

ウ：人間関係—環境の要因

エ：免疫—環境の要因



問3 次の文章を読んで、あとの問いに答えなさい。

ある中学生は、テスト前に夜ふかしが続き、朝食をぬく日も多くなっていました。さらに、教室ではかぜが流行していて、換気も十分ではありませんでした。その後、この中学生は体調をくずしました。

この文章に出てくる「主体の要因」と「環境の要因」の組み合わせとして、最も適切なものを一つ選び、○で囲みなさい。

- ア：主体の要因―夜ふかしや朝食をぬくこと 環境の要因―かぜの流行や換気不足
- イ：主体の要因―かぜの流行や換気不足 環境の要因―夜ふかしや朝食をぬくこと
- ウ：主体の要因―換気不足や教室の状況 環境の要因―朝食や睡眠の乱れ
- エ：主体の要因―かぜの流行 環境の要因―その人の免疫や生活習慣

【記述問題】

問1 健康を保つために、自分自身の生活で気をつけられることを二つ書きなさい。

問2 健康を保つために、環境の面で気をつけられることを二つ書きなさい。

問3 「疾病は、主体の要因と環境の要因が相互に関わって発生する」とは、どのような意味ですか。かぜを例にして説明しなさい。



『健康の成り立ちと疾病の発生要因』 テスト練習問題と過去問まとめ（解答）

【漢字の問題】

問1 維持

問2 予防

問3 免疫

問4 影響

問5 遺伝

問6 習慣

問7 しっぺい

問8 そうご

【語句と言葉の意味の問題】

問1 イ

【解説】健康は、単に「病気ではない」という意味にとどまらないよ。体の状態、心の状態、毎日の生活の充実なども関係しているんだ。



問2 ア

【解説】「主体」は、ここでは「自分自身」と考えるとわかりやすいよ。年齢、性、免疫、遺伝、生活習慣などが主体の要因にあたるね。

問3 イ

【解説】環境の要因には、温度や湿度、空気、水、ウイルス、家庭や学校、人間関係などが含まれるよ。

問4 ウ

【解説】「疾病」は「病気」という意味だよ。「疾病の発生要因」という形で出やすいので覚えておこう。

問5 ア

【解説】免疫は、ウイルスや細菌などから体を守ろうとするはたらきだよ。生活習慣や体調によって、免疫のはたらきに影響が出ることもあるね。

問6 イ

【解説】食事、運動、睡眠、休養、手洗いなど、日々くり返している行動が生活習慣にあたるよ。

問7 ア

【解説】物理的環境は、温度・湿度・光・音などの条件だよ。暑さや寒さ、騒音なども健康に関係するね。

問8 ウ

【解説】社会的環境は、人や社会のしくみに関係する環境だよ。家庭や学校、人間関係、医療機関などが含まれるね。



【内容理解問題（健康の成り立ち）】

問1 主体の要因、環境の要因

【解説】健康は、自分自身に関係する要因と、自分を取りまくまわりの環境に関係する要因によって成り立つよ。

問2 エ

【解説】学校や地域の人間関係は、その人を取りまくまわりの条件なので、環境の要因のうち社会的環境にあたるよ。

問3 ア

【解説】同じウイルスが周りにあっても、その人の体調や生活習慣によって、病気になるかどうかは変わることがあるよ。主体の要因と環境の要因の両方で考えよう。

問4 ウ

【解説】健康を守るには、主体の要因と環境の要因の両方に目を向けることが大切だよ。自分の生活を整えることも、環境をよくすることも必要なんだ。

【内容理解問題（環境の要因の分類）】

問1 ア

【解説】暑さや寒さ、温度、湿度、光、音などは物理的環境にあたるよ。

問2 イ

【解説】空気や水に含まれる物質、薬品、有害物質などは化学的環境にあたるよ。

問3 ウ

【解説】ウイルスや細菌など、生き物に関係するものは生物学的環境にあたるよ。



問4 エ

【解説】家庭、学校、地域、人間関係、保健・医療機関などは社会的環境にあたるよ。「環境」という言葉から自然だけを思い浮かべないようにしよう。

問5 イ

【解説】化学的環境は、空気や水に含まれる化学物質や有害物質などに関係するよ。アは生物学的環境、ウは社会的環境、エは物理的環境に関する内容だね。

【内容理解問題（疾病の発生要因）】

問1 ウ

【解説】疾病は、ひとつの原因だけで起こるとは限らないよ。主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することが多いんだ。

問2 イ

【解説】睡眠不足はその人自身の生活習慣なので主体の要因、ウイルスはまわりにある生物学的環境なので環境の要因だよ。

問3 ア

【解説】気温が高いことは環境の要因、水分補給や休けいをしないことは主体の要因だよ。両方が重なることで、熱中症の危険が高まるんだ。イ・ウ・エは危険を下げる工夫が含まれているね。

問4 イ

【解説】たとえば、ウイルスがあっても、免疫や睡眠、手洗いなどによって病気になるかどうかが変わることがあるよ。複数の要因を合わせて考えることが大切だね。



問5 ア

【解説】睡眠、食事、運動などの生活習慣は主体の要因だよ。自分で見直せる部分から整えていくことが大切だね。イ・ウ・エは、環境への対応や考え方に偏りがあるよ。

【総合問題】

問1 イ

【解説】主体の要因は「その人自身」、環境の要因は「まわりの条件」と押さえよう。

問2 ウ

【解説】人間関係は、その人を取りまくまわりの条件なので環境の要因だよ。睡眠不足や免疫は主体の要因、ウイルスは環境の要因だね。

問3 ア

【解説】夜ふかしや朝食をぬくことは、その人自身の生活習慣なので主体の要因。かぜの流行や換気不足は、まわりの条件なので環境の要因だよ。

【記述問題】

問1 (例) 十分な睡眠をとること。栄養のバランスを考えて食事をする事。

【解説】運動、休養、手洗い、ストレスへの対処なども答えとして考えられるよ。主体の要因をよくする行動を書こう。

問2 (例) 部屋や教室の換気をする事。暑さや寒さに合わせて室温や服装を調整すること。

【解説】環境の要因に目を向ける問題だよ。換気、温度や湿度の調整、人間関係で悩んだときに相談することなども考えられるね。



問3 (例) かぜは、ウイルスがまわりにあるという環境の要因だけでなく、睡眠不足や疲れ、免疫の低下、手洗い不足などの主体の要因も関係して発生するという意味。

【解説】「主体の要因」と「環境の要因」の両方にふれて説明できればよいよ。原因をひとつだけにしないことが大切だね。

