

ヒトの健康と光とのかかわり

年 組 氏名 _____



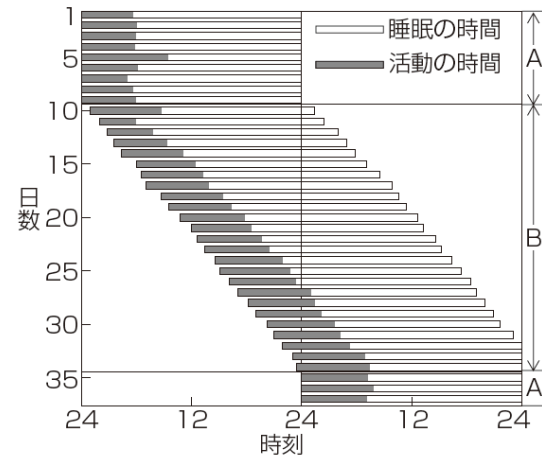
【目的】

p102～103を理解する。

課題1 ある大学の研究者は、患者を右図のように、Aは9日間、通常の生活を行わせ、Bは10日目から25日間、明暗や寒暖、ヒトの出入りなどの社会的手がかりを除いた状態で生活させた。次の問いに答えよ。

- (1) Bの状態のように、環境の変化をすべてなくしてもみられる周期を何というか。
- (2) Bの活動時間は少しずれるが、Aは一定である。これは、何によって体内時計が補正されているからか。次のア～ウのうちから最も当てはまるものを選び、記号で答えよ。

ア 昼と夜の明暗の変化 イ 温度 ウ ヒトの出入り



課題2 飛行機で日本と時差の多い場所に移動すると「時差ぼけ」の症状がでる。時差ボケは、概日リズムが昼夜のサイクルに合わなくなり、眠気や食欲、体調などに異常が生じることである。このような、時差ボケを防止するために、あなたならどのような対策をしますか。考えて答えなさい。

課題3 ビタミンDがなくなるとヒトのからだにどのような影響があるか、教科書p103の本文を読んで答えなさい。

課題4 紫外線はヒトのからだに良いものか、悪いものか。理由とともにあなたの考えを述べなさい。