

～ 保健体育ノート 記入例 ～

1. 体の発育・発達

NOTE



器官の発育 → 大きさや重さが増すこと。

器官の発達 → 働きが高まること。

中学生の時期(思春期) = 二度目の発育急進期

◎発育急進期… 急速に発育する時期

骨, 筋肉… 発育(身長伸び, 体重増加), 機能の発達

心臓, 肺, 胃腸, 肝臓… 発育, 機能の発達

精巣, 卵巣… 発育(生殖器の発育),

↳ 生殖機能が発達 → 男女の特徴が現れる。

発育・発達する時期には, ①～④ごとに特徴がある。

①リンパ型(胸腺など)

②神経型(脳, 脊髄など)

③一般型(骨, 筋肉, 内臓など)

④生殖腺型(精巣, 卵巣など)

発育・発達の時期や程度には 個人差 がある。

中学生の時期は, 特に 個人差 が大きい。

まとめ: 思春期には, 骨, 筋肉, 心臓, 肺, 胃腸, 肝臓などの器官が急速に発育・発達する。この時期を発育急進期という。ただし, その時期や程度には個人差がある。