

# けんこうな生活

年 組 番 名前

①身のまわりのせいけつについて、正しいものには○、まちがっているものには×をつけましょう。 各2点(20)

- ( ) 手あらいは、運動したあと、手がよごれたときだけ、ていねいにあらえばよい。
- ( ) 石けんで手をあらったほうが、水だけであらったときよりも、よごれがよくおちる。
- ( ) 出かけるときは、ハンカチとティッシュペーパーをわすれないようにする。
- ( ) 外から帰ったら、はみがきをするしゅうかんをつけておく。
- ( ) はみがきは、おくのはや、はのうらがわもていねいにみがくようにする。
- ( ) おふろは長く入っていれば体はきれいになるので、石けんであらわなくてもよい。
- ( ) 下着は、毎日、おふろに入った後にとりかえるとよい。
- ( ) たいいくぎは、運動しやすいだけでなく、あせをすいとるはたらきがある。
- ( ) 手や足のつめは、長くのばしていてもよい。
- ( ) 手には、見えないよごれやさいきんがついている。

②体や身のまわりをせいけつにするためにするとよいことを考えて( )に書きましょう。

各5点(35)

①食事の前には( )。

②手あらいの後には、( )なハンカチで手をふく。

③毎日、( )や( )をとりかえる。

④運動した後には( )をふく。

⑤週に1回は( )や( )をあらう。

③へやの明るさと空気について、( )にあてはまることばを、ア～シの中からえらんで、記号で書きましょう。

各3点(18)

①へやの中がぐらくなったら、( )をつける。

②くらいところで本を読んだりすると( )によくない。

③へやの中が明るすぎるときは、( )などで日ざしを( )。

④へやの空気がよごれてきたら、まどをあけて、外の( )空気と入れかえる。

⑤さむい冬でも、( )に1回は、空気を入れかえる。

ア、あかり イ、ストーブ ウ、カーテン

エ、60分 オ、のど カ、きれいな

キ、目 ク、強める ケ、30分

コ、弱める サ、テレビ シ、つめたい

④毎日けんこうにすごすために、これからしたいことや、つづきたいことを書きましょう。 各9点(27)

◇手あらいについて

◇へやの明るさについて

◇へやの空気について