

けんこうな生活	年組番号前	
---------	-------	--

①けんこうによい生活のしかたで、正しいものには○を、まちがっているものには×をつけましょう。各2点(20)

- () 朝は、きまった時間におきる。
- () 休みの日は、できるだけ長くねている。
- () すききらいしないで食べる。
- () すきなものだけたくさん食べる。
- () 食事の前に、はみがきをする。
- () ねる前に、はみがきをする。
- () 天気の良い日は、友だちと外であそぶ。
- () 休みの日は、家の中であそぶようにする。
- () おふろは体があたたまるまでゆっくり入る。
- () ねる前に食事をするしゅうかんをつける。

②けんこうにすごすためには、どうすればよいか、()にあてはまることばを、ア〜クの中からえらんで、記号で書きましょう。各6点(30)

①けんこうにすごすためには、()生活を()つづけていくことが大切です。

②食事、()休よう、()を、1日の生活の()に合わせて、実行していくようにします。

- ア. 毎日 イ. ときどき ウ. ふきそくな
エ. きそく正しい オ. うんどう カ. 夜ふかし
キ. すいみん ク. リズム ケ. バランス

③けんこうな生活をするために、きまった時間にするとよいことはどんなことでしょうか。考えて()に書きましょう。各2点(4)

- ☐朝、()に行く。
- ☐食事の後に、()をする。

④リズムある生活で大切なことはどんなことでしょうか。食事、うんどう、すいみんをしっかりとらないとどうなるでしょう。①〜⑩の中からえらんで、()にばんごうを書きましょう。

各2点(16)

- ◆食事をとらないと・・・・・・・・。
() () ()
- ◆うんどうしてないと・・・・・・・・。
() () ()
- ◆すいみん時間が少ないと・・・・・・・・。
() ()

- ①つかれやすくなる。 ②いらいらする。
③リコーダーがうまくならない。 ④元気が出ない。
⑤びょう気になりやすい。 ⑥つかれがとれない。
⑦よくねむれない。 ⑧食よくが出ない。
⑨こわいゆめを見る。 ⑩朝ごはんを食べられない。

⑤毎日けんこうにすごすために、これからしたいことや、つづけたいことを書きましょう。各10点(30)

◇食事について
◇うんどうについて
◇すいみんについて