|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| けんこうな生活 | 年　　組　　番　名前 |  |

➊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。

➋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． 　　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 |

➌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。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。

➍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。 |

➎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 |