

名前		学しゅうした日	月 日()
どうが	小学3年生 体育2 けんこうな生活	教科書	小学ほけん 3・4年生 P8~15

○けんこうとは、どのような^{じょうたい}状態のことでしょうか。

⇒ () や () の調子がよいこと

○先生が「どうがをクリック」と言ったら、どうがを止めて、横浜 太郎くんがけんこうに過ごすために、どのようなアドバイスをすればよいかを書き出してみよう。

書き終わったら、どうがをもう一度見て、先生といっしょに答え合わせをしましょう。

() ()

() ()

() ()

○けんこうに^す過ごすためには、どのようなことを大切にするとよいでしょうか。

() をする、() のよい食事、

(十分な休^{きゅう}養)・()、(体のせいけつ)

⇒ 一日の生活のしかたや、

() の^{ちょうせつ}調節、() する

⇒ 身^みの回りのかんきょうが大切

○けんこうに^す過ごすためには、() をする、() のよい食

事、(十分な休^{きゅう}養)・() などのバランスのとれた生活をつづけることが大切！

○学しゅうをふりかえりって、顔のマークに色をぬりましょう。



よくわかった



わかった



むずかしかった

○今日の学しゅうをふりかえって、下の絵を見ながら自分が<これから気を付けたいこと>を書きましよう。



早ね早起きをする。



毎日、^{さんど}三度の食事をする。



本を読むときなどは、^{へや}部屋を明るくする。



まどを開けて、きれいな^{くわい}空気と入れかえる。



手あらいをする。



てきせつな^{うんどう}運動をする。



^{ともだち}友達となかよくする。



^{かぞく}家族と話す。
