

①病気はどうして 起こるのかな？

インフルエンザ

かぜ

②どうしてかぜをひくのかな？

むし歯(むしば)

③どうして虫歯になるのかな？

熱中症(ねっちゅうしょう)

④どうして熱中症になるのかな？

がん

生活の仕方  
環境の変化  
体の抵抗力(ていこうりょく)  
病原体(びょうげんたい)

③どうしてむし歯になるのかな？

④どうして熱中症になるのかな？

①病気はどうして 起こるのかな？


②どうしてかぜをひくのかな？


周りの人の影響(えいきょう)  
急に環境(かんきょう)がかわった  
空気の乾燥(かんそう)

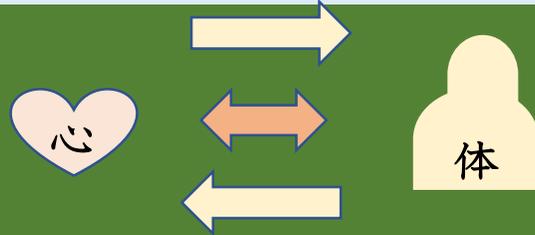
⑤新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)にどうしてかかるのか学んだことをもとに考えてみよう



①心はどこにある？

感情 社会性 思考力

②体はどのようなじょうたいになる？



②体はどのようなじょうたいになる？

心と体は深くえいきょうし合っている

③心はどのようなじょうたいになる？

心	←	体
		すいみん不足のとき
		てきせつな運動をしたとき

名前 ( )

①心はどこにある？


②体はどのようなじょうたいになる？

心	→	体
うれしいとき		
きんちょうしたとき		

④不安やなやみがあるときどのように対応すればよいか考えてみよう


①けんこうとはどんなじょうたいのこと？

けんこうにすごすためにはど  
んなことが大切かな

やる気  
元気がある  
具合がわるいところがない  
心と体の調子がよいじょうたいのこと

①けんこうとは どんなじょうたいのこと？

Blank writing area for the first question.

②よこはま たろうくん の生活のようすを見て、どうしたら元気よく生活できると思うか考えてみよう

場面1 場面1のもんだい点

[Blank box]

[Blank box]

[Blank box] をする

場面2 場面2のもんだい点

[Blank box]

[Blank box]

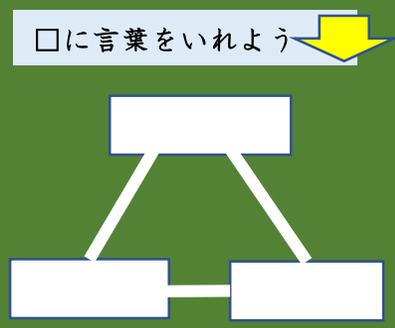
[Blank box] をする

場面3 場面3のもんだい点

[Blank box]

[Blank box]

体の [Blank box]



場面4 場面4のもんだい点

[Blank box]

[Blank box]

部屋の [Blank box] の調整

場面5 場面5のもんだい点

[Blank box]

[Blank box]

[Blank box] のよい食事

場面6 場面6のもんだい点

[Blank box]

[Blank box]

十分な休よう・ [Blank box]

一日の生活の仕方

身のまわりのかんきょう

バランスのとれた生活をつづけることが大切

1日の生活をふりかえり、どのようなことができるか考えてみよう!

Blank writing area for the final reflection question.

「たいいく」 チャレンジカード 体ほぐしの運動（高学年） 名前（ )

★めあて「体ほぐしの運動を楽しんで 心も体もリラックスしよう」

- ・動画を みるまえに おうちの人に おうちの中で 運動してもいいか かくにんしよう
- ・たおしたり ふんだりして こわれるものがないか かくにんしよう

どうがの ながれ

①めあての確認

②じゅんぴ 運動

③あんたがどこさ \*スピードをかえてやってみよう

④タオルじゃんけん \*タオルを使います

1回まけ・あいこ タオル半分 つま先

2回まけ・あいこ タオル半分 かた足

3回まけ・あいこ タオル半分 かた足つまさき

⑤せいり運動

⑥ふりかえり

ふりかえり

★楽しく体が動かせましたか？体を動かすと心もすっきりしましたか？

感じたこと・思ったことを書こう


「たいいく」 チャレンジカード 体ほぐしの運動（中学年） 名前（ ）

★めあて「いろいろな動きを楽しんで 心も体もリラックスしよう」

- ・動画を みるまえに おうちの人に おうちの中で 運動してもいいか かくにんしよう
- ・たおしたり ふんだりして こわれるものがないか かくにんしよう

どうがの ながれ

①じゅんぴ 運動

②体じゃんけん

③いろいろなしせいで歩く \*手のひらをしっかりゆかにつけよう

ポイント

- 犬 ひざを地面につかないように
- 馬 前を見て進みます
- ワニ ひじをゆかにつけて
- クモ おへそをてんじょうにおけよう

④リズムジャンプ\*ジャンプをくふうしてみるとたのしいよ

じゅんばん

①グーグーグーグー にジャンプ

②右・左・右・左 にジャンプ

③グー・パー・グー・パー にジャンプ

④チョキ・チョキ・チョキ・チョキ にジャンプ

ほかにも グー・グー・クロス・クロス にジャンプ

グー・グー・しゃがむ などくふうできるよ

⑤せいり運動

\*タオルを使います

⑥ふりかえり

ふりかえり

★運動する前と今では

どんなちがいがああるかな？


「たいいく」 チャレンジカード からだほぐしのうんどうあそび（ていがくねん）  
なまえ（ ）

★めあて「いろいろなうごきをたのしんで ころも からだも すっきりしよう」

- ・ とうがを みるまえに おうちのひとに おうちのなかで うんどうしてもいいか かくにんしよう
- ・ たおしたり ふんだりして こわれるものがないか かくにんしよう

とうがの ながれ

① じゅんび うんどう



できたよ

おわったら  
いろをぬろう

② からだ じゃんけん



できたよ

③ だるまさんの いちにち



できたよ

④ リズムにのって



できたよ

⑤ せいり うんどう



できたよ

⑥ ふりかえり



できたよ

ポイント

○ からだを おおきく うごかそう

○ うごきを かえて やってみよう

れい ペンギン→フラミンゴ→ゴリラ→カエル

ふりかえり

★ たのしく からだを うごかす ことができたかな？

できたよ

★ いろいろな うごきが できたかな？

できたよ

★ ころも からだが すっきり したかな？

すっきり  
したよ

はまっこ うんどう カード

ねん  くみ なまえ

★ふくどくほんの「たいいく」をよんで、じぶんでやれるものをみつけるのもいいですね。

★1日 30分くらい うんどうできると いいですね！

★とりくんだ うんどうに ○をつけましょう！

日にち	からだを のばす からだを ほぐす うんどう 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	そのほか やったうんどうをかこう れい ・ボールをつかったうんどう	うんどうした じかん (分)
/ (月)						(分)
/ (火)						(分)
/ (水)						(分)
/ (木)						(分)
/ (金)						(分)
/ (土)						(分)
/ (日)						(分)



ふりかえり  
れい  
かえるのあしうちを まいにちやりました。さいしょは1かいしかうてなかったけれど、2かいうてるようになりました。

★ふりかえり

こんしゅうは  分  
うんどうすることができた

かんそう

プリントアウトできない人は うんどうしたじかんを メモするといいいですね

★副読本の「たいいく」を読んで、自分でやれるものを見つけるのもいいですね。

★1日 30分くらい 運動できると いいですね！

★取り組んだ 運動に ○をつけましょう。

日にち	体を のばす 体を ほぐす 運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	そのほか やったうんどうをかこう れい ・ボールをつかったうんどう	うんどうした じかん (分)
/ (月)						(分)
/ (火)						(分)
/ (水)						(分)
/ (木)						(分)
/ (金)						(分)
/ (土)						(分)
/ (日)						(分)



ふりかえり  
れい  
かえるの足うちを 毎日つづけて取り組みました。最初はうまくできなかったけれど、3回うてるようになりました。来週は、背支持倒立にも取り組みたいです。

★ふりかえり

今週は 運動することができた。

かんそう
