

1章 けんこうな生活

1、けんこうというたからもの

めあて けんこうとは、どんなじょうたいか、またどんなことかんけいが関係ししているか知ろう。

1. けんこうだかんと感じるのはどんなときですか。思いつくかぎり書いてみましょう。

2. けんこうにはどんなことが関係しているでしょう。けんこうでいるためにどうしたらよいか考えて書きましょう。

3年 組 名前

3. 教科書8、9ページを読み、次の()に当てはまることばを入れてけんこうについてまとめましょう。

まとめ

● けんこうとは(①)や(②)の調子ちょうしがよいじょうたいのことをいいます。

● けんこうのじょうたいは、(③)や(④)などが関係かんけいして、よくなったり悪わるくなったりします。

チャレンジ☆もんだい

した下のまなみさんの発言はつげんで、けんこうによいと思うところには線せん____を、けんこうにわるいと思うところにはなみ線せん_____を引きましょう。

今日は運動うんどうしたから、夕ごはんがとってもおいしかったな。でもたくさん動いてつかれたから、は歯みがきはしないで早くねよう。



1章 けんこうな生活

1、けんこうというたからもの

答え

めあて けんこうとは、どんなじょうたいか、またどんなことが関係しているか知ろう。

1. けんこうだと感じるのはどんなときですか。思いつくかぎり書いてみましょう。

- ・ 元気に運動ができる。
- ・ ごはんがおいしく食べられる。
- ・ ぐっすりねむれて、すっきり目が冷める。
- ・ 友達と遊ぶのが楽しい。
- ・ 集中して学習したり、自分の好きなことに取り組んだりすることができる。
- ・ 自分から進んで頑張ることができる。 など

2. けんこうにはどんなことが関係しているでしょう。けんこうでいるためにどうしたらよいか考えて書きましょう。

- ・ 早ね早おきをする。
- ・ 3食すききらいをしないで食べる。
- ・ 歯みがきをする
- ・ 運動をする。
- ・ 空気を入れかえる。
- ・ 手洗いうがいをする。
- ・ 部屋が暗いときは、明るくする。 など

3年 組 名前

3. 教科書8、9ページを読み、次の()に当てはまることばを入れてけんこうについてまとめましょう。

まとめ

- けんこうとは(① 心)や(② 体)の調子がよいじょうたいのことをいいます。
- けんこうのじょうたいは、(③ 1日の生活の仕方)や(④ 身のまわりのかんきょう)などが関係して、よくなったり悪くなったりします。

チャレンジ☆もんだい

下のまなみさんの発言で、けんこうによいと思うところには線____を、けんこうにわるいと思うところにはなみ線____を引きましょう。

今日は運動したから、夕ごはんがとってもおいしかったな。でもたくさん動いてつかれたから歯みがきはしないで早くねよう。

