

ページをすすめるときは、
右やじるしのボタンをおします。

前のページにもどるときは、
左やじるしのボタンをおします。

ほけん

けんこうな生活②

5月20日(水)

ほけんの教科書を
よいいしましょう。
まだ開きません。



はじめに

しつ問です。

「はい」か「いいえ」で答えてください。

**①朝、なかなかおきられなかった
ことはありますか？**

**②午前中、ねむくてたまらなかった
ことはありますか？**

はじめに

ひとつでも「はい」と答えた人！
それは、どうしてだと思えますか？

どちらも「いいえ」と答えた人！
どうしたら「はい」になってしまうと
思えますか？



こんな理由が、あるかもしれません。

夜おそくまで
テレビを見ていた

夜おそくまで
ゲームをしていた

朝ごはんを
食べなかった

「けんこう」だと言えるかな？

「けんこう」ってなんだったっけ？この前学習したよね。

けんこうとは、

元気がある、気分がよい、ぐあいの悪いところがないなど、心や体の調子 (ちょうし) がよいじょうたいのことをいいます。

けんこう
によい
1日の生活

朝なかなかおきられない
おきてもねむくてたまらない……

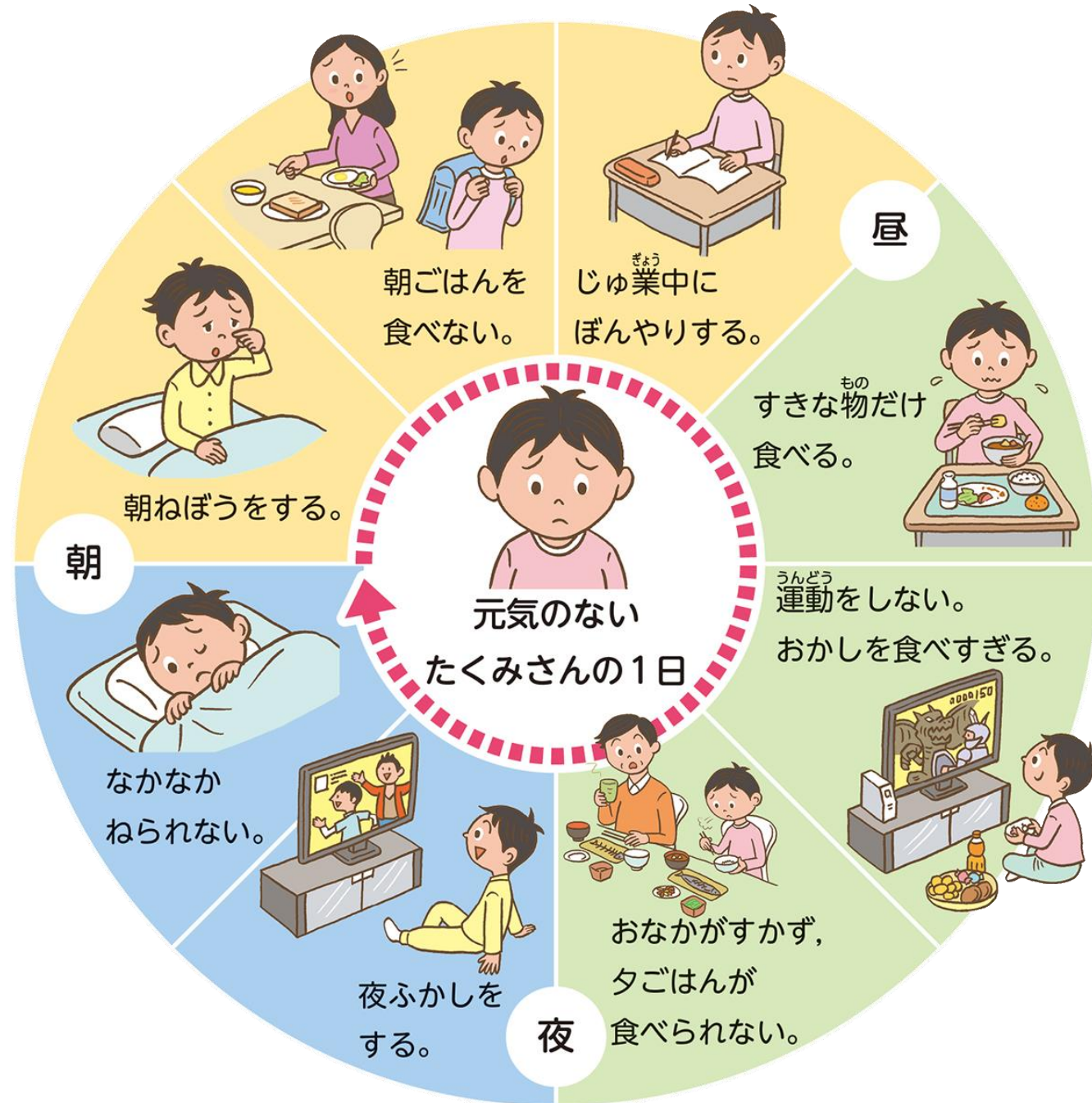
それでは、「心や体の調子(ちょうし)がよい」 とは言えないよね。

★きょうのかだい

毎日をけんこうにすごすには、どんな生活の仕方(しかた)がよいのでしょうか。

まず、「たくみさんの1日」を見てみましょう。

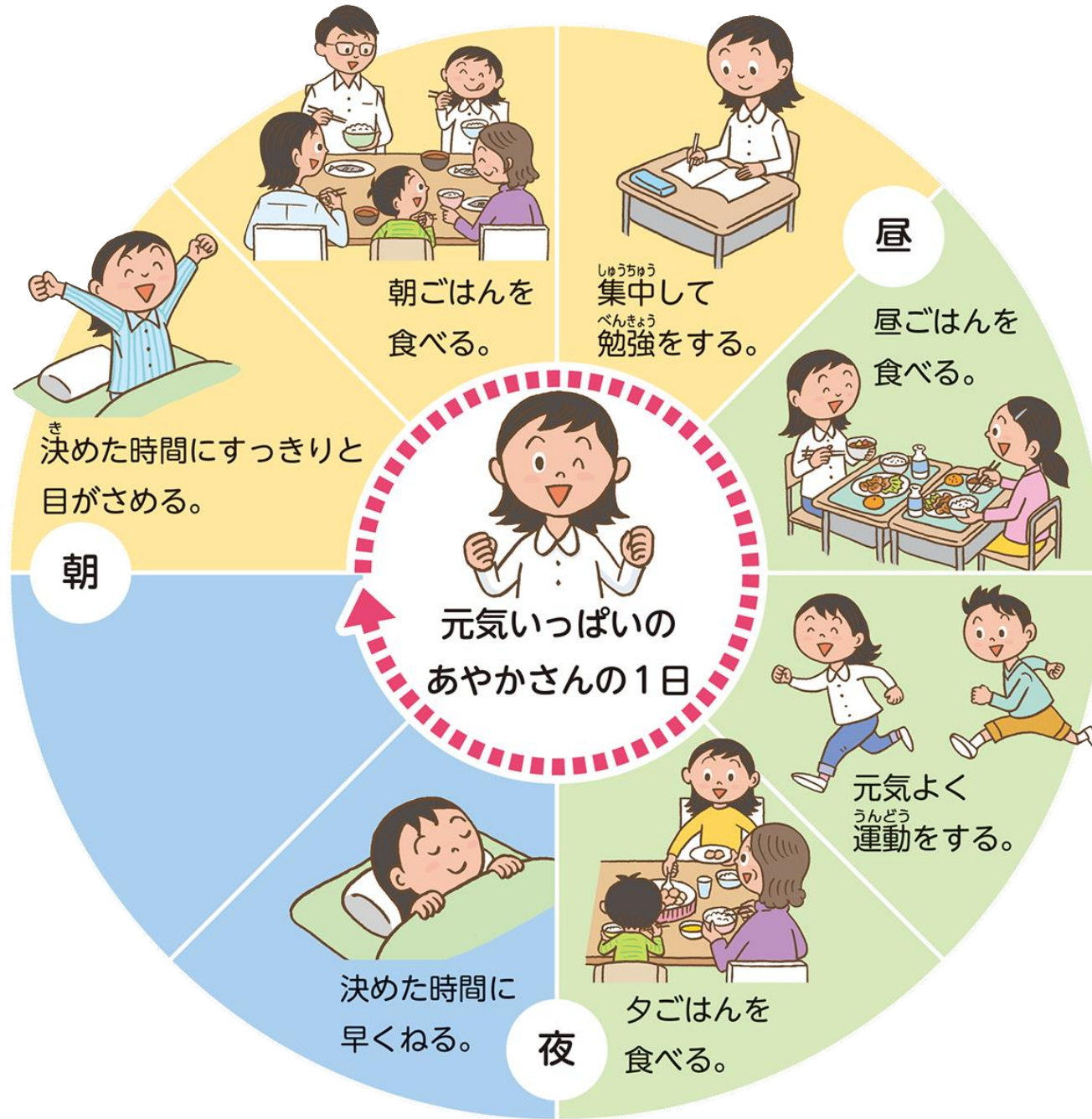




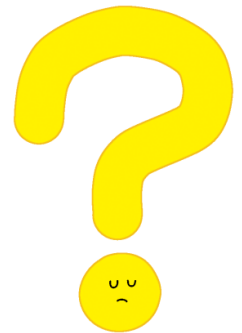
たくみさんは、元気がないようですね。

つぎは、「あやかさんの1日」を
見てみましょう。





あやかさんは元気いっぱいなようです。
どうして元気なのでしょう？
たくみさんとのちがいは、ありますか？



考えよう

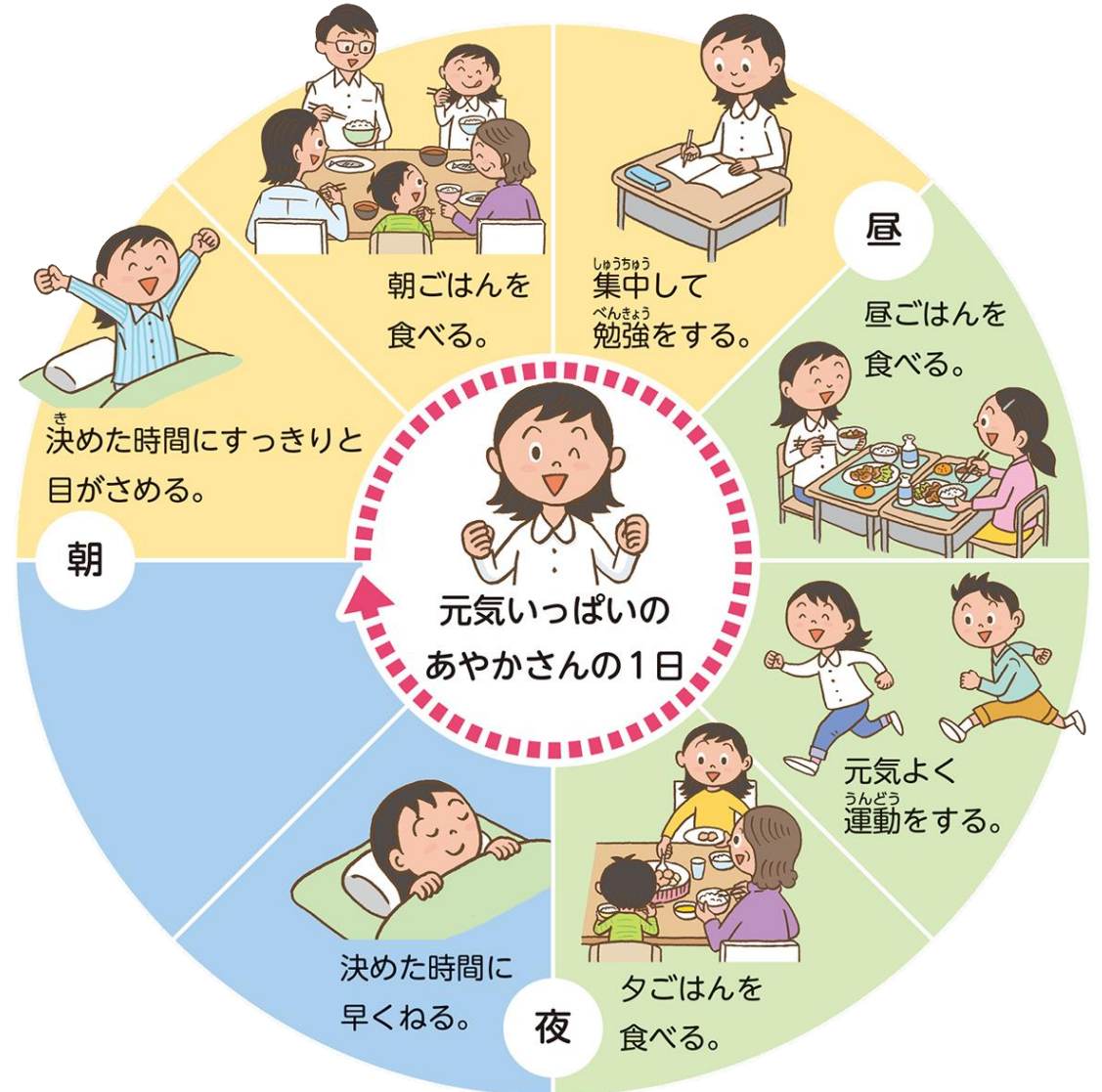
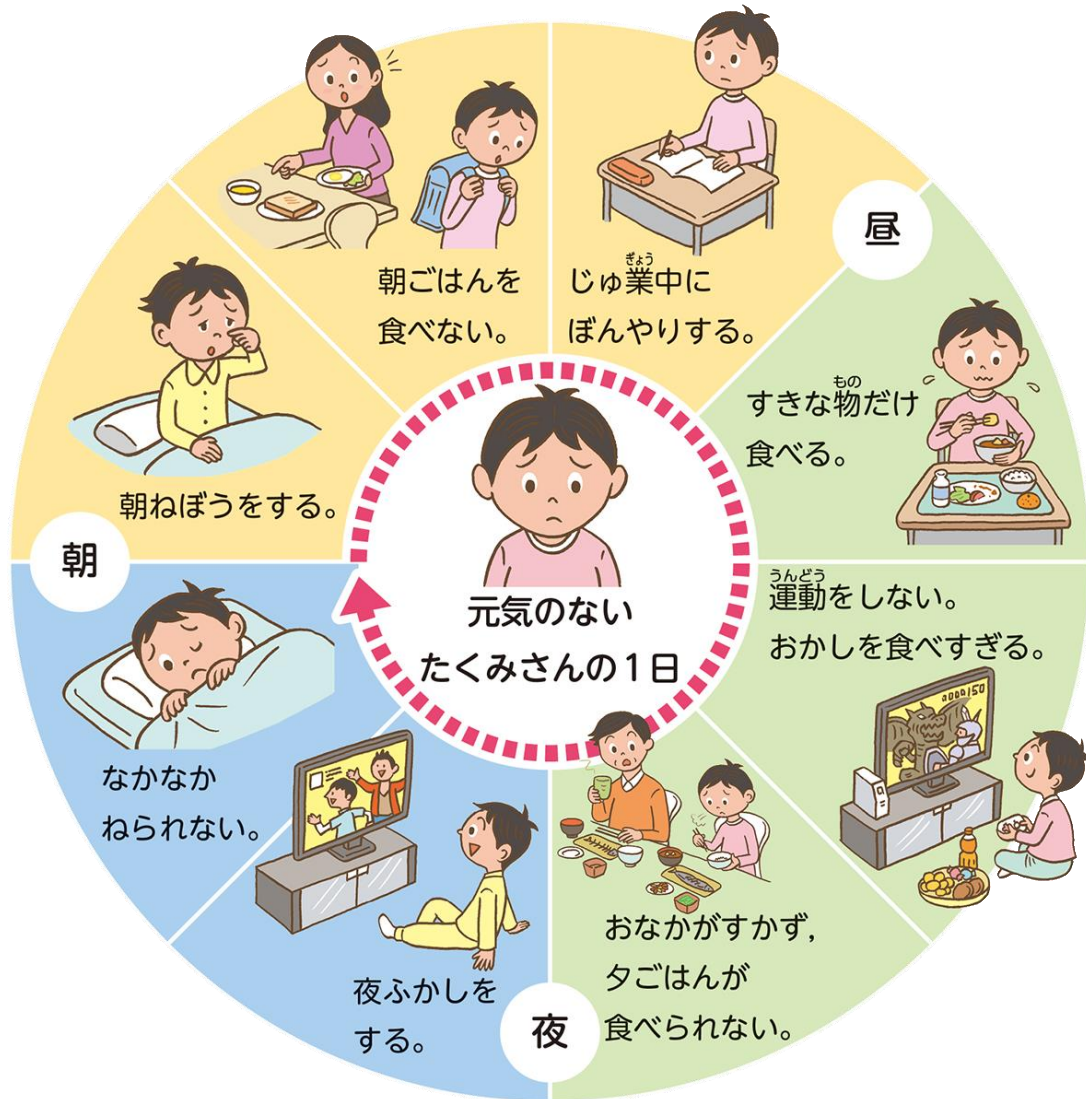
教科書12、13ページを開きましょう。



2人の1日の生活の仕方を
くらべて、あやかさんが元気
な理由を考えましょう。

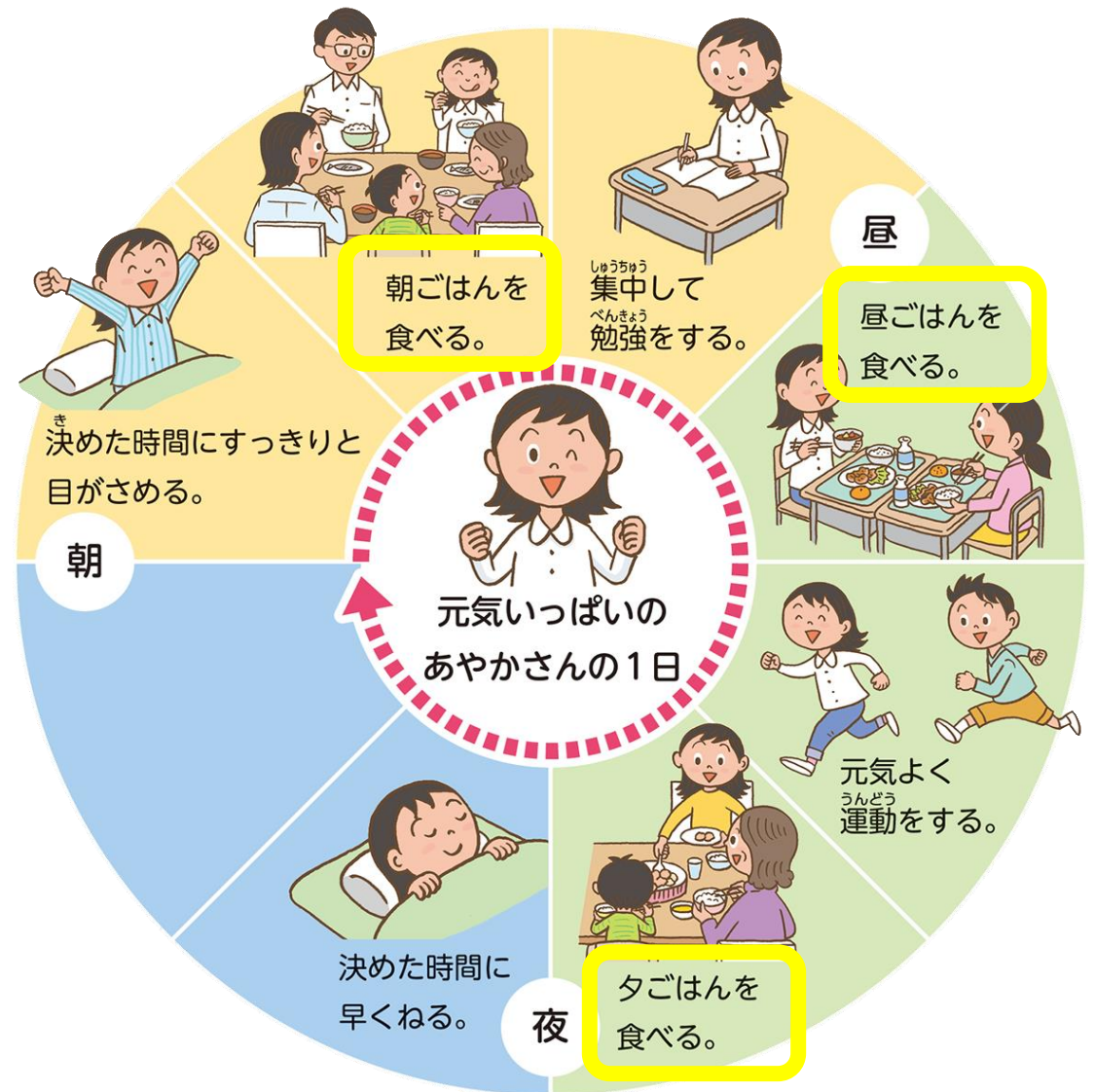
考えたことを、教科書13ページに書きこ
みましょう。(書いたらつぎにすすんでね！)

たとえば・・・



ごはんを3食、
しっかりと
食べているね。

食事(しょくじ)



元気よく
体を動かして
いるね。

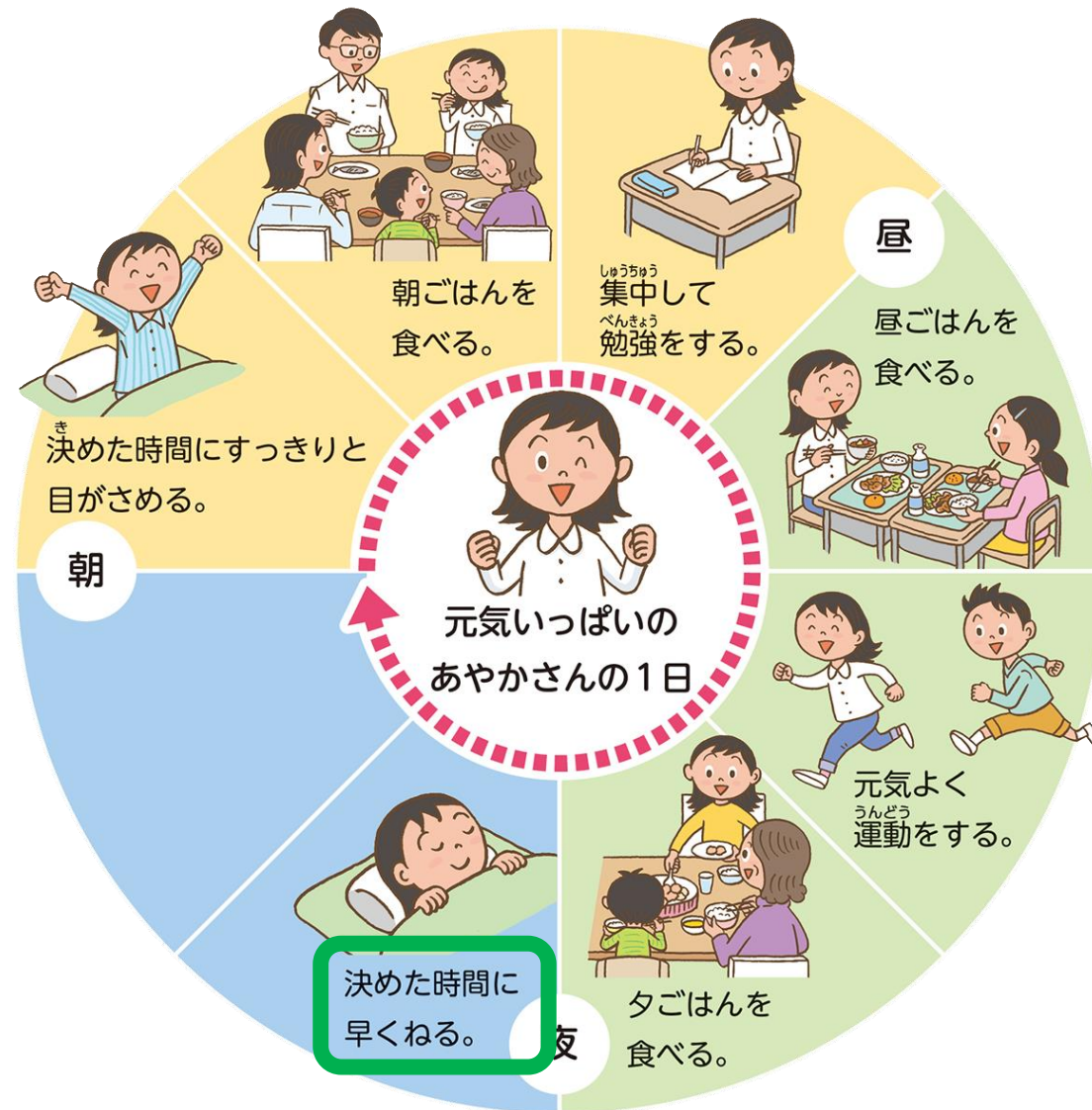
運動(うんどう)



時間を決めて、
早くねているね。

休養(きゅうよう)

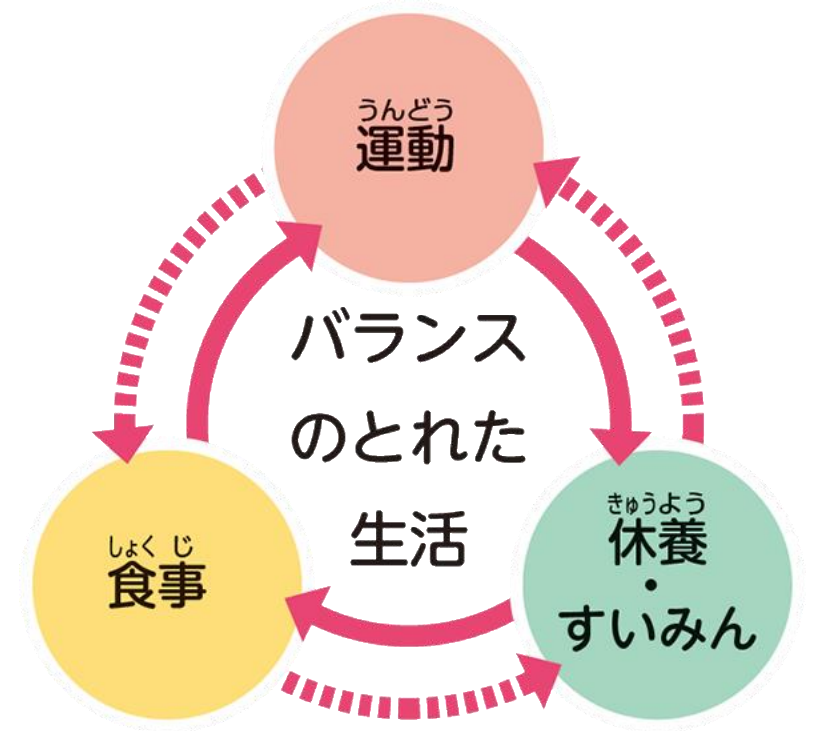
すいみん



けんこうにすごすには、
運動、食事、休養・すいみんに気をつけて、
きそく正しい1日の生活リズムを作ることが
ひつようです。

そして、それを毎日つづけて
いくことが大切です。

どれか1つでもかけていると、
バランスがくずれてしまうね！



やってみよう

あなたの生活はどうかな？

教科書14ページの
「生活リズムをチェックしよう」で、
1週間の生活を調べてみましょう。

★1週間つづけられない場合は、間があいてもかまいません。ていしゅつはしません。
学校に来たら、見せてくださいね。

さいごに

- ・教科書14ページを開きましょう。
- ・「まとめる・生かす」の1と2
を教科書にやりましょう。

★教科書14ページをしゃしんにとって「せんせいにわたす」のフォルダに入れましょう。

さいごに



きょうのほけんの学習は
これでおしまいです！
みなさんも、
けんこうに気をつけて
すごしてくださいね★