

リズムのある生活を送ろう

夏休みの間、食事や運動・すいみなど1日の生活のリズムに合わせて実行すれば、毎日を健康にすごすことができます。

4人のお友だちが、それぞれどんなことに気をつけたら、めあてに合ったすごし方ができるでしょう。気をつけることを下の☐の中からえらんで、あてはまる記号を☐の中にかきましょう。

①

ぼくは、早ね早起きをめあてにするよ。



②

わたしは、3度の食事をしっかりとることをめあてにするわ。



③

わたしのめあては、昼間しっかり体を動かすことよ。



④

ぼくは、毎朝、うんこをするのをめあてにするんだ。



- (ア) 日か表を作り、実行する。
- (イ) 毎朝かならずトイレに行く。
- (ウ) 外出するときは、ぼうしをかぶる。
- (エ) 水分をこまめにとる。
- (オ) つめたいものを飲みすぎたり、食べすぎたりしない。
- (カ) テレビなどを夜おそくまで見ない。
- (キ) 好ききらいをしないで何でも食べる。

(レ)	㊦
(エ)	(4) ㊢
(キ)	(4) ㊡
(4)	(4) ㊠

記号

健康・安全な生活



健康で、安全にすごすためには、どうしたらいいのかな。日ごろから気をつけていることを選んで、□の中に○をつけてみよう。



☆ せっけんをつけて、手をあらう。



☆ うがいをする。



☆ 自転車にのるときは、手ばなし運転や、とび出しをしない。



☆ ていねいに歯みがきをする。



☆ こまめに水分をとる。



☆ 知らない人には、ついていかない。



☆ 川や海へ一人で行かない。



☆ 外出するときは、ぼうしをかぶり、熱中症に気をつける。



☆ 花火をするときは、大人といっしょにする。



かんきょうを整えよう

わたしたちが、健康にすごすためには、かんきょうを整えることがとても大切なことです。

次の中で、正しいものに○をつけましょう。

- ア () エアコンの温度を下げすぎず、ときどき窓を開け空気の入れかえをした方がよい。



- イ () テレビは、部屋を暗くしてみた方がよい。

- ウ () 机で勉強している時、太陽の光が当たってまぶしくなったら、カーテンやブラインドで光の調節をした方がよい。



- エ () 本を読んでいて、少し暗いと感しても、目がなれてくるのでがまんする。



- オ () 机の電気スタンドは、右ききの人の場合、左側におく。



- カ () 机の電気スタンドを使う時も、部屋のあかりはつけた方がよい。



○ (ア) ○ (イ) × (エ) ○ (ウ) × (イ) ○ (ア) ○ (カ)