

# ほけん「1.けんこうってなに?」 名前( )

1. 「けんこう」だと どんなことが できますか? また、どんなよいことが ありますか?

あなた _____ _____ _____ _____	3-1K 先生 食べ物がおいしく 食べられることかな。	3-2K 先生 いろんなことをしゅ う中してできる。とく にべんきょうとか!	3-3D 先生 外であそんだり、友 だちと 楽しくしゃべっ たりすることが でき るよね。
---	-----------------------------------	---	---

2. 毎日を 元気にすごすために、「けんこう」が 大切ですね。では、あなたは 今 けんこうのために 気をつけていられることを 書きましょう。

あなた _____ _____ _____ _____	3-1K 先生 毎日1万歩 歩く。 コロナがはやる前は、 1万5千歩 歩いてい たよ。	3-2K 先生 やはり、手あらい・う がいは かかさずやり ますね。	3-3D 先生 よく寝ることと食べ ること。うどんは、も う少し やらないとい けないな。
---	---	---	---

3. あなたの家の人にも 気をつけていることを 聞いてみよう。

( ) _____ _____ _____ _____	( ) _____ _____ _____ _____
---	---

4. 「けんこう」とは どんなじょうたいのことを いうのか、教科書を見て( )をうめよう。

◆けんこうとは、やる気があって 元気いっぱいなこと、具合の悪いところがないことなど、  
 ( ) )じょうたいのこと。

◆心や体のけんこうには

( ) ( ) ( ) など、

1日の生活のしかたと、

( ) ( ) などの

身の回りのかんきょうが かんけいしている。

5. あなたが これからもけんこうで いるために 一番大切にしたいと 思ったことはなんですか?

---



---



---

## ほけん「2. けんこうな1日の生活」 名前( )

1. 1日の生活をふり返っていつもできてきているものに○、ときどきのものに△をつけましょう。

	あなた	3-1K 先生	3-2K 先生	3-3D 先生
早ね・早起き		○	○	△
朝ごはんを食べる		○	○	△
決まった時間にはいべん		○	△	△
ひるごはんをしっかり食べる		○	○	○
運動する		○	△	△

2. 教科書12ページの あきらさん・さとみさんの 1日の生活と自分の1日の生活をくらべよう。

にているところ	ちがうところ
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3. けんこうな 1日の生活について、教科書を見て、( )に合うことばを書こう。

◆毎日を けんこうに すぐすためには、運動・食事・休養とすいみんを、自分の( )に合わせてとることが大切。

4. あなたの1日の生活をふり返って、直したいところを見つけて書きましょう。

◎直したいところ

---



---



---



---

### ほけん「3. 体のせいけつ」 名前( )

1. 体や衣服を せいけつにたもつために あなたは 毎日 何をしていますか。

あなた	3-1K 先生 1日10回手あらう。外からかえってきたときは、ぜったいあらう。	3-2K 先生 1度 着た服は、その日のうちに こうか んする。	3-3D 先生 朝、顔をあらうことと、夜 おふろに入る こと。
-----	--	-------------------------------------	------------------------------------

2. 手あらいをするのは どんな場面でしょうか。たくさん 考えて 書こう。

・  
・  
・  
・

3. 体のせいけつについて 教科書を見て( )に合うことばを書きましょう。

- ◆よごれていないように見えても 手足や頭は、あせや( )、目に見えない( )などぞよごれている。
- ◆目に見えなくても ハンカチや衣服には ( )やよごれがついている。よごれたままにしておく( )がふえたり、いやなにおいの もとになったりする。
- ◆下着、くつ下などの 衣服やハンカチは 毎日( )、せいけつをたもつようにする。
- ◆体や衣服を せいけつに たもつことは、毎日を( )のために必要。

4. あなたの生活を ふり返って、体や衣服をせいけつにたもつために、これから気をつけていこうと思っ たことと、そのわけを書こう。

◎気をつけようと思ったこと

◎理由

---



---



---



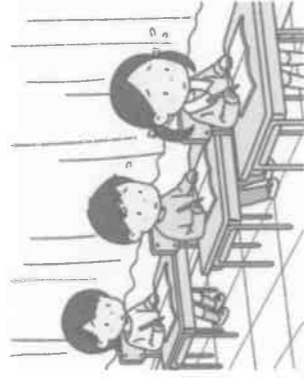
---

### 4. 身の回りのかんきょう

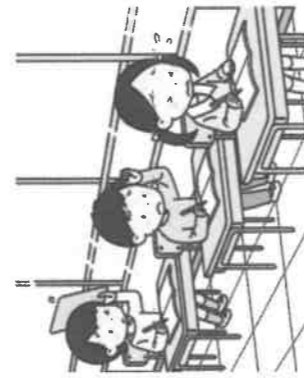
名前

組番

(1) 下の絵のような教室では、明るさや物の見え方はどのようなのか、書きましょう。



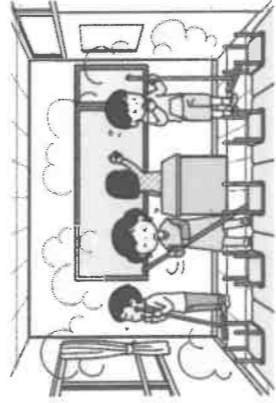
教室の明かりを消して、カーテンをしめている。



日ざしがとても強いときに、カーテンを閉けている。

(2) まどやドアをしめきった教室で、下の絵のようにすごしていると、部屋の空気はどのようなのか、書きましょう。

そうじをする。



おおぜいの人が長い時間、教室にいる。



## 4. 身の回りのかんきよう

名前

組番

(3) 身の回りのかんきようを整えるためには、どうすればよいのでしょうか。  
教科書 19 ページのしりょうを見て、( ) に合うことばを書きましょう。

<部屋の明るさの調節>

- ・ ( ) を明るくする。( ) にも光を当てる。
- ・ カーテンで ( ) を調節する。

<外のきれいな空気と入れかえ>

- ・ そうじをするときや、ストーブをつけているときは、( ) , 空気を入れかえる。

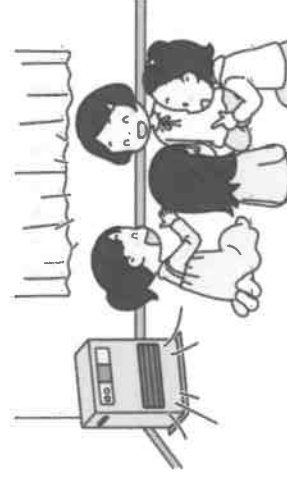
(4) けんこうにすごすための、身の回りのかんきようについて、教科書を見て ( ) に合うことばを書きましょう。

- ◆ 毎日をけんこうにすごすためには、部屋の明るさを ( ) したり、  
部屋の空気を ( ) たりして、  
身の回りのかんきようを整えることが大切。

(5) 下の絵の場面で、身の回りのかんきようを整える方法を考えて、書きましょう。  
暗い部屋でゲームをしている。



しめきった部屋で、長い時間おしゃべりしている。



-----

-----