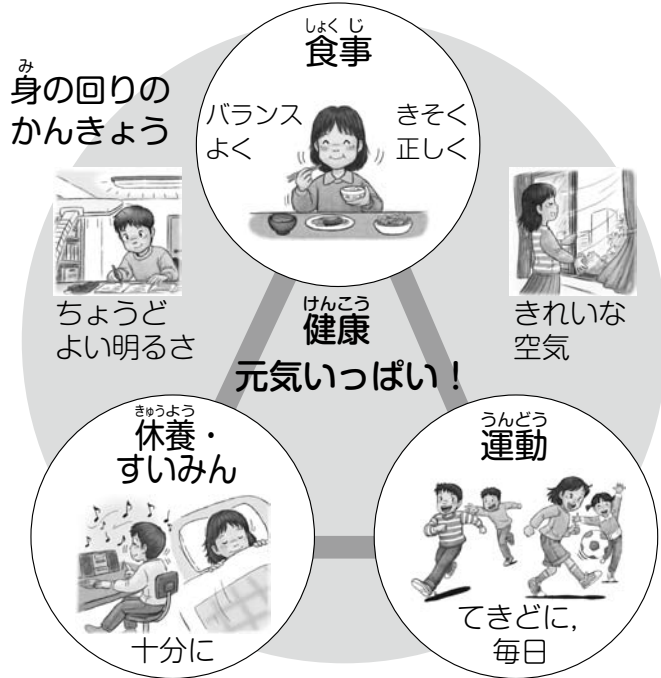


1 毎日の生活と健康

年 組 番 名前

100 点

1. 毎日の生活のしかたや身の回りのかんきょうは、健康とどのように関係していますか。下の図を参考にして、() に合う言葉を書きなさい。(5点×3=15点)



健康とは、心も()も調子がよいじょうたいのことです。(), 運動, 休養やすいみんななどの毎日の生活のしかたと、部屋の空気や明るさなどの身の回りの()は、健康と深く関係しています。

2. 次の文のそれぞれの()に合う言葉を、下から選んで、記号を書き入れなさい。(5点×3=15点)

食事や(), 休養・()などについて、きそく正しいリズムのある生活を続けていると、毎日を()にすごすことができます。

- | | |
|-------|---------|
| ア. 運動 | イ. テレビ |
| ウ. 健康 | エ. 夜ふかし |
| オ. 学習 | カ. すいみん |

3. 次のそれぞれの文で、正しいものには○を、正しくないものには×を()に書き入れなさい。(5点×5=25点)

- () 外遊びをしていないときは、手をあらわなくてもよい。
- () よごれの中には、目に見えない細きんがある。
- () つかれたときは、お風呂に入らないで早くねる。
- () あせやよごれが付いていると、細きんがふえやすくなる。
- () お風呂に入っていれば、毎日、下着やくつ下をかえなくてもよい。

4. かんきょうを整えることについて、次の①、②のそれぞれと関係の深いものを、下の文からすべて選び、記号を書き入れなさい。(5点×5=25点)

① 空気の入れかえ

--	--

② 部屋の明るさ

--	--	--

- 暗いところで物を見ていると、目がつかれやすくなる。
- 学校では、空気のけんさを定期的に行っている。
- 直しゃ日光のもとで本を読まないほうがよい。
- テレビを見るときは、部屋を明るくする。
- 寒くてもまどを開け、部屋の空気をきれいにする。

※うらに続く。

5. 学校で、みんなの健康を守ってくれている人たちの活動をまとめました。それぞれの活動に合うように、線で結びなさい。
(5点×4=20点)

ほけん室の先生など
(養ごの先生)



病気の予ぼうのよびかけなどをします。

学校医さん



けがの手当をしたり、健康について相談に乗ったりします。

栄養士さん、
栄養の先生



健康のことを考えて、こんだてづくりや指導をします。

ほけん委員会
の人たち



体がしっかり成長しているか、病気にかかっていないかを調べます。

☆「毎日の生活と健康」を学習して、考えたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

1. 初めて知ったこと、おもしろかったこと、もっと知りたいと思ったことを書きましよう。

.....

.....

.....

2. これからの生活で気を付けようと思っていることを書きましよう。

.....

.....

.....