教科書p.36～37　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**５　生活習慣と健康（４）** **調和のとれた生活**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①調和のとれた生活**

□心身の健康には、（　生活習慣　）が深く関わっています。

□健康を保持増進するためには、個人の年齢や生活環境などに応じて、（　運動　）、食事、休養・睡眠の（　調和のとれた生活　）を送る必要があります。

memo