


① <sup>けんこう</sup>健康な生活

1 <sup>けんこう</sup>かけがえのない健康

● ● ここで学ぶこと ● ●

 <sup>けんこう</sup>健康とは、どんなことでしょうか。

 <sup>けんこう</sup>健康には、何が<sup>かんけい</sup>関係しているでしょうか。



つかむ

チェック  
する

今日の心と体の<sup>ちょうし</sup>調子はどうか。当てはまるものに○をつけましょう。

6-1

## ● 心と体の調子チェック

朝、<sup>きも</sup>気持ちよく目が<sup>さ</sup>覚めた。

朝食をおいしく食べられた。

<sup>ぐあい</sup>具合の<sup>わる</sup>悪いところがない。

<sup>ともだち</sup>友達と話すのが楽しい。

<sup>しゅうちゅう</sup>集中して<sup>べんきょう</sup>勉強している。

体を<sup>うご</sup>動かすのが楽しい。

● かけがえのない健康 ●

けんこう



○の数は、いくつありましたか？

今日のあなたは、けんこう健康だと

思いますか？



6-3

けんこう 健康とは、元気である、<sup>ぐあい</sup>具合の  
<sup>わる</sup>悪いところがない、やる気があるな  
ど、心も体も<sup>ちょうし</sup>調子がよいじょうた  
いのことです。




けんこう 生活と健康について、<sup>つき れい</sup>次の例のようなけい  
けんを出し合ってみましょう。

# ① <sup>けんこう</sup>健康な生活

## 1 <sup>けんこう</sup>かけがえのない健康

### ● ● ここで学ぶこと ● ●

 <sup>けんこう</sup>健康とは、どんなことでしょうか。

 <sup>けんこう</sup>健康には、何が<sup>かんけい</sup>関係しているのでしょうか。



つかむ

チェック  
する

今日の心と体の<sup>ちょうし</sup>調子はどうですか。当てはまるものに○をつけましょう。

## ● 心と体の<sup>ちょうし</sup>調子チェック

朝、<sup>きも</sup>気持ちよく目が<sup>さ</sup>覚めた。

朝食をおいしく食べられた。

<sup>ぐあい</sup>具合の<sup>わる</sup>悪いところがない。

<sup>ともだち</sup>友達と話すのが楽しい。

<sup>しゅうちゅう</sup>集中して<sup>べんきょう</sup>勉強している。

体を<sup>うご</sup>動かすのが楽しい。



○の数はいくつありましたか？

今日のあなたは、けんこう健康だと

思いますか？



けんこう 健康とは、元気である、具合の  
わる 悪いところがない、やる気があるな  
ど、心も体も調子ちょうしがよいじょうた  
いのことです。



けんこう 生活と健康について、つぎ 例のれいようなけい  
けんを出し合ってみましょう。