４　ほけん　「４．をよりよく・させるための」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　４

～ここでぶこと～

　よりよい・のためには、のしかたで、どんなことにをつけるとよいでしょうか。

（１）あなたはいつも、どんなをしていますか。っているには、□に○をつけましょう。

　　さんぽ　　　　　　　び　　　　　　　　のい　　　　　　　　　スポーツの

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　い

　スポーツだけでなく、びやのいでをかすこともです。をするとをじて、ほねやきんがじょうぶになったり、ぞうやのはたらきがまってつかれにくくなったりします。てきなを、けるようにしましょう。

（２）は、・・をそろえてのバランスをとっています。きのうのあなたのをふりかえって、・・に分けてみましょう。



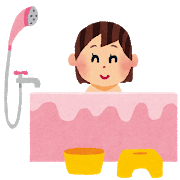
（ご・パン・めんなど）

（・きのこ・いも・そうなど）

（・・たまご・など）

　よりよい・のために、くののをバランスよくとりましょう。

（３）のは、つかれをとるてきなのとのと、すいみんをあらわしています。ふだんのあなたのにあてはまるものには、□に○をつけましょう。

てきなをする　　　　をする　　　　　をきく　　　　　おふろにる　　　　　なすい

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 みんをとる

　てきなをしたり、な・すいみんをとることは、とのつかれをとるだけでなく、の・にもがあります。