

# しつもん

ねん ぐみ

「健康」という言葉を聞いて、思いつくことをできるだけたくさん書いてみましょう。

「健康」ってどういうこと？友達と話し合ってみましょう。

自分は、健康だと思いますか？健康でないと思いますか？ をつけましょう。また、その理由を書いてみましょう。

わたしは、健康だ・健康でない と思います。

わけは

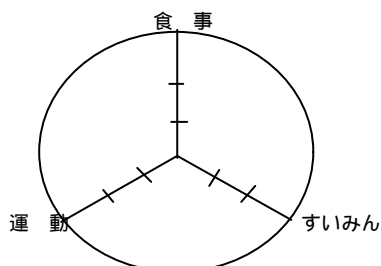
だからです。

## 健康チェックカード

今までの自分の生活を考え、自分にあてはまるものに をつけよう。

こうもく	し つ も ん	をつける
食 事	食べ物はすききらいなくなんでも食べられる。	
食 事	毎日、朝・昼・夜、きちんと食事をしている。	
食 事	スナック菓子やあまいジュースをあまり食べたり飲んだりしないようにしている。	
運 動	外で遊ぶことが多い。	
運 動	体を動かすことがすき。	
運 動	毎日、汗をかくくらい運動している。	
すいみん	早ね・早起きをしている。	
すいみん	ねる時間・起きる時間がだいたい決まっている。	
すいみん	毎日のすいみん時間は8時間より多い。	

### 健康の三角形



食事・運動・すいみん それぞれいくつ がつきましたか？  
「健康の三角形」に書きこみ、線でむすんでみよう。きれいで大きな三角形ができましたか？

気づいたこと