

ほけんだより 6がつ

しもなか小学校
7年6月20日
No.3

★もんだい！

まいにちの せいかつで できる
ねっちゅうしょうの よぼうは、なあんだ？

* ヒントは、したのイラスト！

あてはまることばをかいてみよう！

①



②



③



④



あなたはいくつ
できていますか？

っ

がんばる
ところは
なんばん
ですか？

はやね はやおき、なぜいいの？

- ・ひとのねむりのリズムにあっているから
- ➡つかれが、しっかりとれる。
- ➡からだのちょうしが、よくなる。
- ➡からだのせいちょうを たすけてくれる。

きぶん
スッキリ！



ちょうし
バッチリ！

あさごはん、なぜいいの？

- ・あさごはんは、あたまとからだのエネルギー
- ➡のうがめざめる
- ➡からだがげんきにうごける

さあ、やるぞ！



げんき
モリモリ！

ひだりのもんだいのこたえ
①はやね②はやおき
③あさごはん④うんどう



ねっちゅうしょうよぼうの きほんは、はやね・はやおき
あさごはん・うんどう です。
とくに、あさごはんに みそしるや やきざかななどを
たべると、えんぶんがとれるので、ねっちゅうしょうの
よぼうにもなります。はやおきて、あさごはんを、
しっかりと 食べてきましょう。

うんどう、なぜいいの？

・ひとは、うごく いきものだから

➡からだのちょうしが、よくなる

➡からだが、じょうぶになる

➡ながいじかん、うごけるようになる

➡うんどうが、じょうずになる

➡あせをじょうずにかいて、

からだをひやすしくみが、みにつく(あつさに つよくなる！)



あつさしすうをチェック！

あついときや ムシムシするときは、うんどうするまえに
ねっちゅうしょうの きけんがないか たしかめることが
たいせつです。

あか 31度をこえたら、うんどう ❌

オレンジ 28度をこえたら、はげしい うんどう ❌

あつさしすうをして、できるときに できるうんどうをして
あつさに からだを ならして いきましょう。

★したのもんだいのこたえ：①ぼうし ②マスク ③すいぶん

★もんだい！

ねっちゅうしょうに ならないために、あそんだり、うんどうしたりするとき たいせつなことは、ななんだ？

*ヒントは、したのイラスト！ あてはまることばをかいてみよう！

はれたひ
そとで
あそぶときは



①

をかぶる



②

をはずす



③

をとる