ワークシート 3・4年 ④

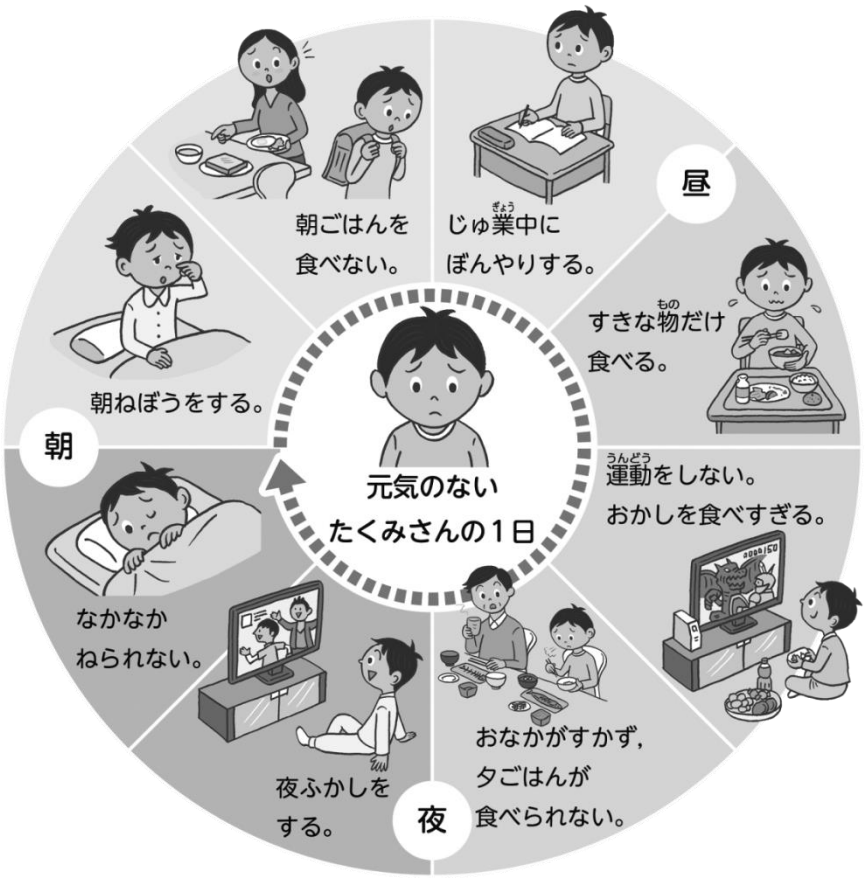
1章 2 けんこうによい1日の生活

ステップ 2

教科書 p.12〜13

学年　　組　　名前

● **どのように1日をすごすことが，よいのでしょうか。**



(1)　たくみさんとあやかさんの生活の仕方をくらべましょう。

	たくみさん	あやかさん
① 運動		
② 食事		
③ 休養	・すいみん	
④ そのほか		

(2)　あやかさんが元気な理由を考えましょう。

(3)　まとめ

けんこうにすごすには，

(①　　)，

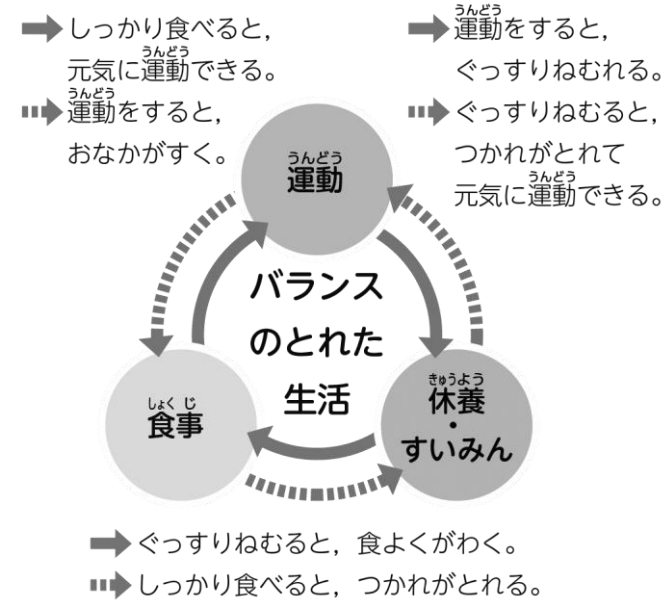
(②　　)，

(③　　) に

気をつけて，きそく正しい１日の

生活リズムを作ることがひつようです。

けんこうによい生活リズム



答え

ワークシート 3・4年 ④

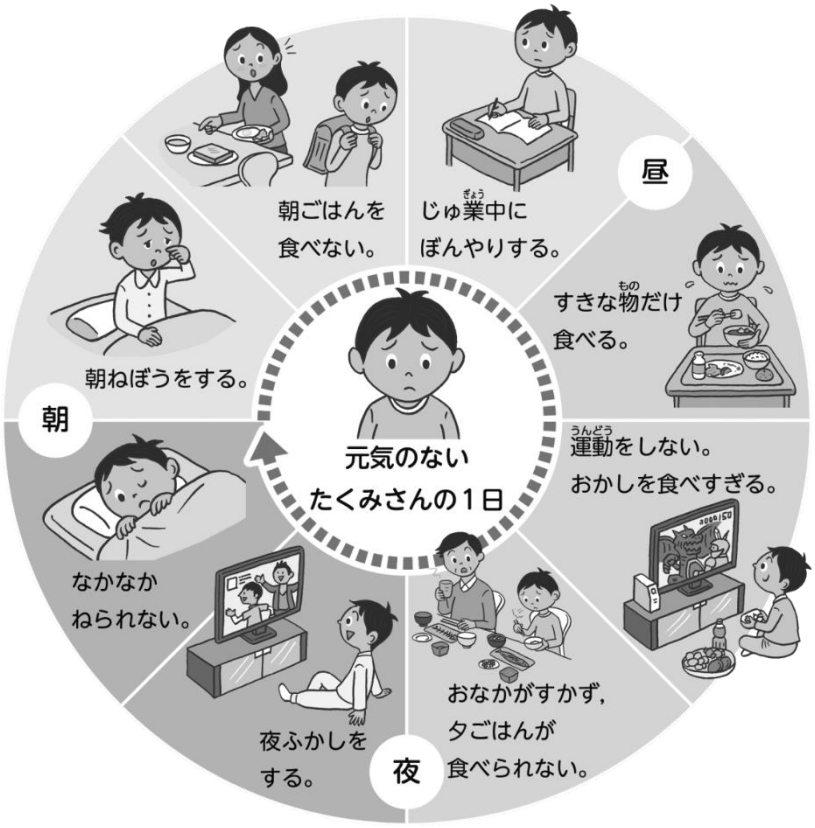
1章　2 けんこうによい1日の生活

ステップ 2

教科書 p.12〜13

学年　　組　　名前

● **どのように1日をすごすことが，よいのでしょうか。**



(1)　たくみさんとあやかさんの生活の仕方をくらべましょう。

	（例）	たくみさん	あやかさん
①	運動	運動をしていない	元気よく運動をしている
②	食事	朝ごはんを食べていない すきな物だけ食べている おかしを食べすぎている　など	朝、昼、夜、しっかり食べている
③	休養 ・すいみん	夜ふかしをしている なかなかねられていない　など	決めた時間に早くねている
④	そのほか	朝ねぼうしている じゅ業中にぼんやりしている	決めた時間にすっきりと目がさめている 集中して勉強している

(2)　あやかさんが元気な理由を考えましょう。

（例）あやかさんは、しっかり食事をした

り、元気に運動したり、決めた時間にねて

いるから。

(3)　まとめ

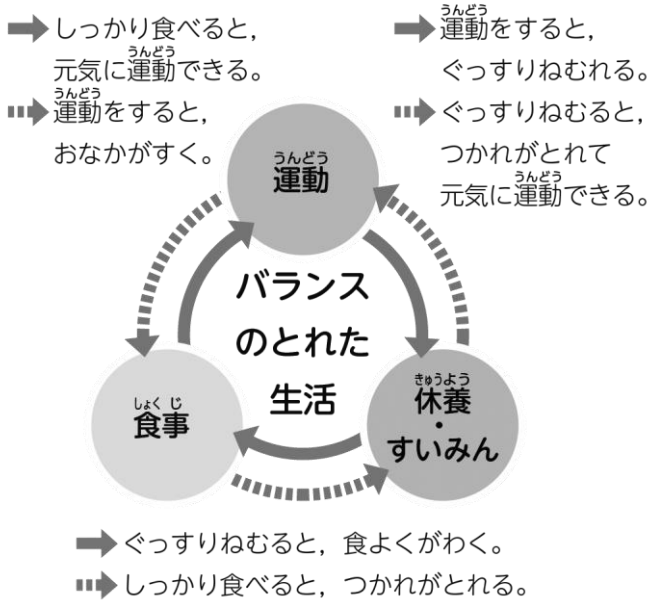
けんこうにすごすには，

（①　　運　動　　），

（②　　食　事　　），

（③　　休よう　・　すいみん　　）に

気をつけて，きそく正しい１日の

生活リズムを作ることがひつようです。

けんこうによい生活リズム