


けんこう・げんき チャレンジ

【 とりくみかた 】

- ・がんばることを ア、イ、ウ、エからえらび まるで かこみましょう。
- ・がんばることが できたひは  にいろをぬりましょう。
- ・じぶんでがんばることを きめるものもあります。おうちのひとや せんせいと そうだんしてがんばることを きめましょう。

【 がんばる ひ 】

がつ にち ~ がつ にち

せっしゃと いっしょに
けんこうにんじゃに
なるでござる

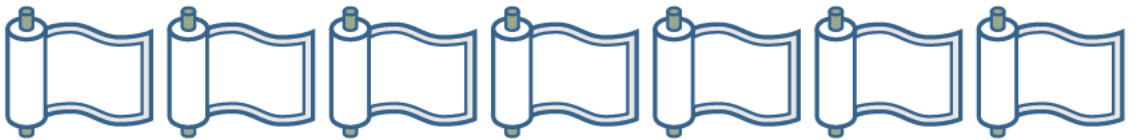


なまえ

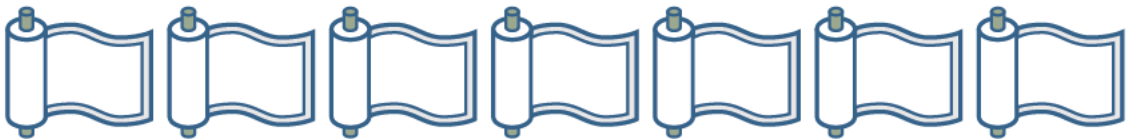
す い み ん



ア. はやおきを する のじゅつ



イ. よる9じには ねる のじゅつ



ウ. すいみんについて [] をがんばる のじゅつ

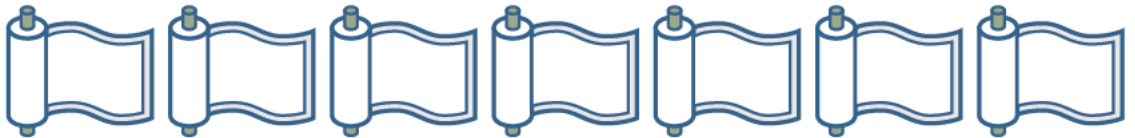


を いくつ あつめることが できるかな !?

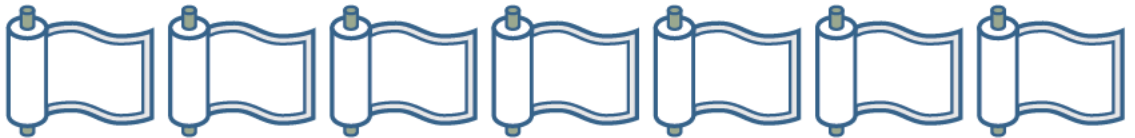
しよくじ



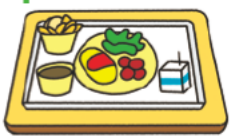
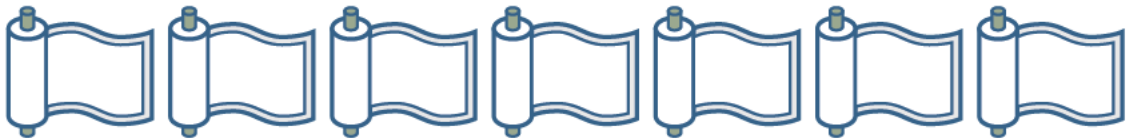
ア. あさごはんを しっかり食べる のじゅつ



イ. にがてなたべものにも チャレンジする のじゅつ



ウ. よくかんで たべる のじゅつ



エ. しょくじについて [] をがんばる のじゅつ

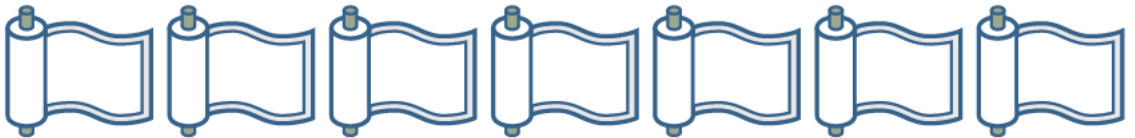


 を いくつ あつめることが できるかな !?

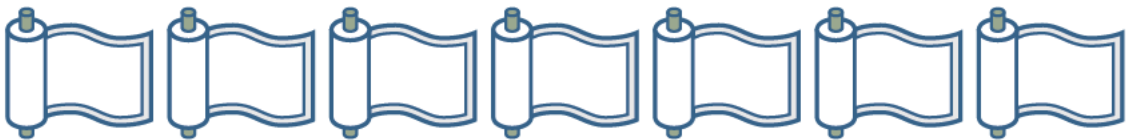
う ん ど う



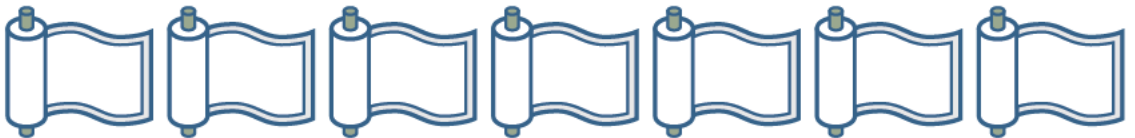
ア. やすみじかんや ほうかご そとであそぶ のじゅつ
(あついは、しつないでうんどう)



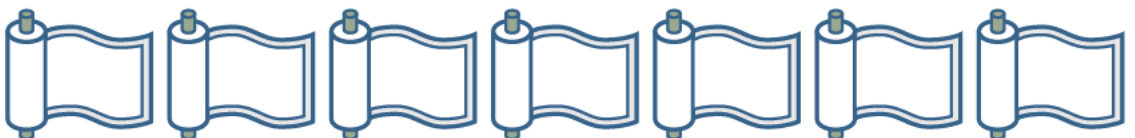
イ. おてつだいを する のじゅつ [おてつだい:]



ウ. なるべく かいだんを つかう のじゅつ



エ. うんどうについて []をがんばる のじゅつ



を いくつ あつめることが できるかな!?

けんこうにんじゃ になるんじゃ



なまえ _____



わたしは、いまのけんこうと これからの けんこうのために、
すいみん、しょくじ、うんどうが たいせつだ ということをまなび
ました。つぎのことを じぶんできめて、がんばっていきます。

すいみん の けんこう	
しょくじ の けんこう	
うんどう の けんこう	

おうちの ひとから