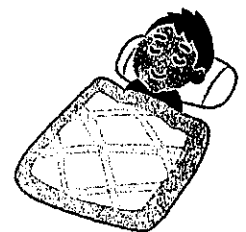


○ 自分の生活をチェックしてみよう。

1	朝・昼・夜の3食をきちんと食べます。	はい ・ いいえ
2	きれいなものでも食べるように努力しています。	はい ・ いいえ
3	たんぱく質・カルシウム・ビタミンの多い食品を毎日食べています。	はい ・ いいえ
4	いろいろな運動をしています。	はい ・ いいえ
5	外遊びをたくさんしています。	はい ・ いいえ
6	テレビやゲームの時間よりも、体を動かす時間の方が多いです。	はい ・ いいえ
7	毎日、だいたい9時間以上すいみんをとっています。 (朝6時に起きる人は、夜9時にはねている。 朝7時に起きる人は、夜10時にはねている。)	はい ・ いいえ
8	毎日、夜ねる時こくが決まっています。	はい ・ いいえ
9	毎朝、すっきり目がさめます。	はい ・ いいえ



○ 学習のまとめ

・ 体がよりよく成長するためには、適切な _____ 、バランスのとれた _____ 、十分な休養・ _____ を毎日続けることが必要です。

○ ふりかえり