

教材カード①

1日1時間（60分）は、からだをうごかそう！

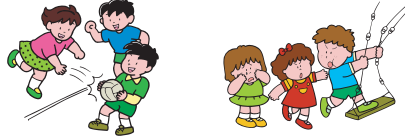


1日どのくらいからだをうごかしているかな？じぶんのせいかつをたしかめてみよう！

①学校へは、あるいてかよっている。



②そとであそんでいる。



③おてつだいをしている。



ごうけい

ふん + ふん + ふん =

できたら○をしましょう。	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
①学校へは、あるいてかよった。							
②そとであそんだ。							
③おてつだいをした。							

がんばってやってみようとおもうことをかいてみよう！

教材カード②

おとうさんやおかあさんとからだをつかったあそびにチャレンジしてみよう！

【しゃがみすもう】



【さかあがり】



【おしりたたき】



【あしとびまわり】



【タオルキャッチボール】



【ておしくるま】



できたら○にいろをぬろう！



教材カード③

げんき
「元氣のもと」ってなんだろう？



さあ、このえのなかから、「元氣のもと」をさがしてみよう！



元氣がなくなる！

「あさ・ひる・よるにすき・きらいをせずしょうじをする」「はやね・はやおきをする」「まい日うんどうをする」ことがたいせつなんだね！



教材カード④

ながい せいかつ けん
長生きのひみつは「けんこうによい生活」！みんなのすんでいるこうち県はどうか？

長生ききょうそう



こうち県
おとこのひと 42ばん
(78.9さい)
おんなのひと 21ばん
(86.5さい)
※47都道府県中



おとこのひとは42ばん、おんなにひとは21ばんってことは、ほかの県にくらべて長生きではないんだね。ということは、ほくたちのこうち県では、けんこうによくない生活をしているってことなのかな？

こうち県のけんこうによくない生活

あさごはんをたべない やさいをたべない うんどうをしない

- みんなはどうか？
- ①あさごはんはたべる？ ()
 - ②やさいをたべる？ ()
 - ③うんどうをする？ ()

○×を()のなかにかいてみましょう！

