

# 体の力をパワーアップする ひみつをみつけよう!

事前

自分の生活をふりかえって、こたえましょう。  
こたえは、すべて1つ○をつけましょう。

## 1. きゅう食をのこさず食べていますか。

- ア 食べている  
イ ときどきのこす → ★をこたえよう  
ウ 毎日のこす → ★をこたえよう

★のこしたことがあるものは何ですか?

## 2. 毎日何時間くらいねていますか?

( )時間

## 3. 1週間のうち何日くらい体を動かして遊んだり、 運動したりしていますか?

( )日

## 4. 「がん」について、聞いたことがありますか。

- ア ある      イ ない

## 5. 4番で、「ある」とこたえた人は、どんなことを聞きましたか。

# 体の力をパワーアップする ひみつをみつけよう!

事後

がんの学習をふりかえって、こたえましょう。

1. あなたの体の中のナオスくんやソウキくんを強くするために、何が大切だと思いますか。  
下から3つえらんで、記号を書きましょう

--	--	--

- |   |                 |   |               |
|---|-----------------|---|---------------|
| ア | おやつをしっかり食べる。    | イ | すきなものだけ食べる。   |
| ウ | いろいろな食べ物を食べる。   | エ | 早ね早おきをする。     |
| オ | ねむたくなってからねる。    | カ | すきなときにおきる。    |
| キ | すきなだけテレビを見る。    | ク | 家の中でゲームばかりする。 |
| ケ | 外で遊んだり、運動したりする。 |   |               |

2. ナオスくんたちを強くするために、あなたが1番がんばりたいことは何ですか。

3. きょう学んだことを誰だれに伝えたいですか。  
いくつ○をつけてもかまいません。

- |   |      |   |       |   |               |
|---|------|---|-------|---|---------------|
| ア | お父さん | イ | お母さん  | ウ | おじいちゃん・おばあちゃん |
| エ | 友だち  | オ | 家ぞく全員 | カ | その他の人 ( )     |

4. きょうのじゅぎょうの感そうを書きましょう。