

## 1日の生活(1)

ねん くみ

自分の1日の生活をよく思い出し、表にしてみましょう。

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

ごぜん ごご

表を見て、健康のために大切だと思うところに色をぬろう、また気づいたことを書いてみよう。

健康にひつようなのは？

## 1日の生活(2)

ねん くみ

健康を考えた生活をけいかくして、表にしてみよう。

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

ごぜん ごご

どんなところに気をつけた？

友達の生活のけいかくとくらべて、よいところを話し合ってみよう。