

3年生 保健「健康大作戦！」学習カード①

()組 ()番 名前 ()

健康（けんこう）について考えよう！

1. 教科書 P.6を読んで、「 」や□にあてはまる言葉を書きましょう。

健康というのは、

『 **元気である** 』

『 **具合のわるいところがない** 』

心も体も調子がよい

じょうたいのこと

2. 教科書 P.6～7、10 を読んで、健康であるために続けたいことや見直していきたいことを書きましょう。

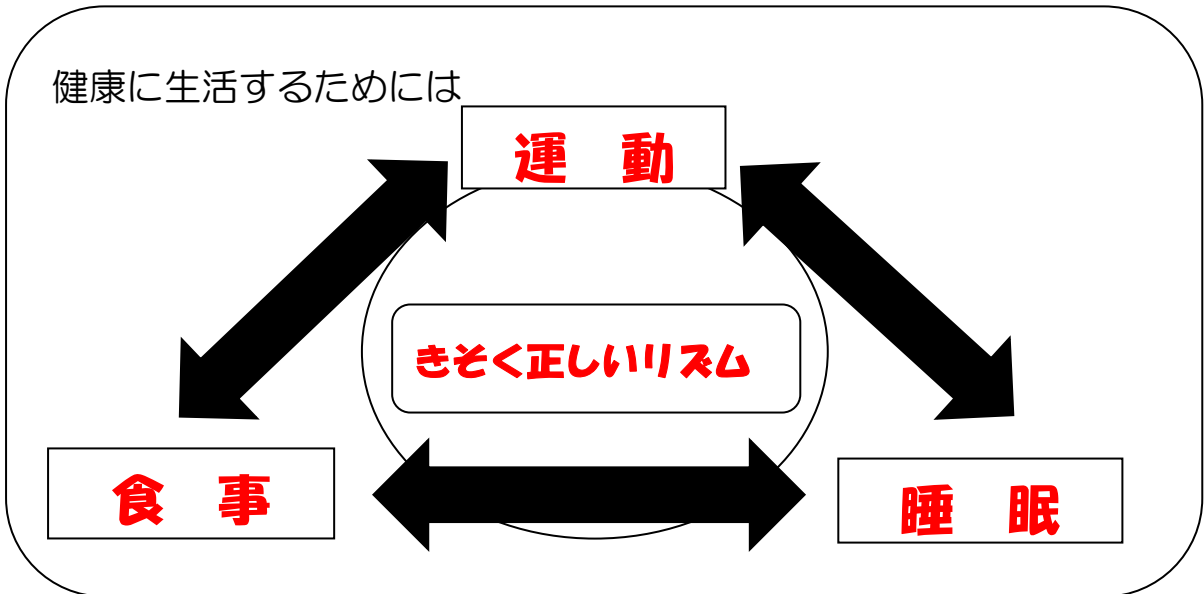
3年生 保健「健康大作戦！」学習カード②

()組()番 名前()

健康にすごすためにはどうしたらいいか考えよう！

1. たかしさんの生活を見て、アドバイスを送ろう。

2. 教科書P.9を読んで に当てはまる言葉を書きましょう。



3. 自分の生活をふり返って、健康に生活するために直したいところや、これからやってみようと思うことを書きましょう。

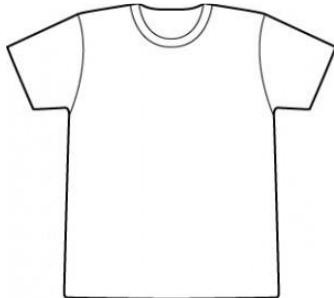
3年生 保健「健康大作戦！」学習カード③

()組()番 名前()

**きそく正しいリズムのある生活のほかに、
自分が健康に過ごすためには、どうしたらよいのか考えよう！**

1. 運動、食事、休ようやすいみんのほかに、健康に過ごすためにどんなことにきをつけているかな。

2. Tシャツのどんなところが汚れているか○をつけてみよう。



3. 教科書 P.13 を読んで、 に当てはまる言葉を書きましょう。

毎日を健康に過ごすためには、

体を清けつにしたり、清けつな衣服やハンカチを身に着けたりする

ことが必要です。

4. 友達にアドバイスをしよう。

Cさんは、いつも体育着を持ち帰りません。ずっと同じ体育着で体育をしています。Cさんは、「見た目にはきれいだから平気だよ」と言っています。Cさんが健康に過ごすためには、どうしたらよいか、友だちとしてCさんがなっとくできるようにアドバイスをしましょう。

