

◎めあて 文をもっとくわしくしよう

★教科書を読み、次の問題に答えましょう。

(1) 次の文にくわしく表す言葉をくわえて書きなおしましょう。


(れい) わたしは食べた。 ↓ わたしは、大きなラーメンを食べた。

① ぼくが走る。 ↓

② 兄がきのう行った。 ↓

③ ねこは追いかける。 ↓

④ 妹が読んだ。 ↓



くわしく表す言葉

①「き、こ」

②「う、い、ゆ、え」

③「ど、な、い、の」

④「あ、か、い、し」

などの言葉があるね

(2) 次の文から、くわしく表す言葉を○でかこんで、自ゆうに書きかえましょう。


(れい) 弟は休みの日にノートを買った。 ↓ 弟はきのうクッキーを買った。

① 宇都宮は 明るい まちです。

② 元気な 赤ちゃんが にこにこ 歩く。

③ おじいさんが 楽しかった 少年時代を なつかしく 話す。

④ 近所に 大きな 公園が あった。



はじめて、

「主語」と「述語」

を見つけたと、

考えやすいね

(3) 次の  と  に当てはまるくわしく表す言葉をできるだけたくさん書いて

みましょう。たくさん書けたら、言葉をいろいろ組み合わせて読んでみましょう。

① 食いしんぼうの、

① 先生が、給食を

② 食べる。

② たくさん、もりもり、

# 三年国語 「自然のかくし絵」【東書 p38〜47】

◎めあて だいじな言葉を使って、生き物かくし絵パンフレットを作ろう！

・文章でせつ明されている3びきのこん虫や、自分のきょうみのある生き物(身を守るくふうをしているもの)についてまとめたパンフレットを作りましょう。

・2ページ目がワークシート(パンフレット)になっています。

・まん中の「-----」せんでおって、**外がわに、タイトル**(『しぜんのかくし絵パンフレット』など)と**自分の名前**、すきな生き物の絵などをじゆうにかきましましょう。

・教科書でせつ名されているこん虫の「身の守り方」についてまとめましょう。**どのだん落の、どの言葉を使ってまとめるとよいか、考えましよう。**

★ 教科書でせつ名されているこん虫の「身の守り方」についてまとめましょう。**どのだん落の、どの言葉を使ってまとめるとよいか、考えましよう。**

(絵)例…

【コノハチヨサ】 羽のひらがな(ま)の よ(ま)の(ま)の(ま)の じ(ま)の(ま)の(ま)の ま(ま)の(ま)の(ま)の 分けがつかない。(ま)の(ま)の	【 】 絵きかこう	【 】 絵きかこう
---	-----------------	-----------------

※だん落の「ま」のひらがなは「ま」でなくて「マ」でもかまいません。

①「だん落のま」のひらがなは「ま」でなくて「マ」でもかまいません。

②「だん落のま」のひらがなは「ま」でなくて「マ」でもかまいません。

・左下の□には、自分のきょうみのある生き物(身を守るくふうをしている海やりの生き物)について、家にある図かんやインターネットなどで調べて、言葉と絵でまとめましよう。もし調べられない人は、「自然のかくし絵」を読んだ感想をまとめましよう。

★ **ほたけ**にまいて、**てきから身を守る生き物たち**

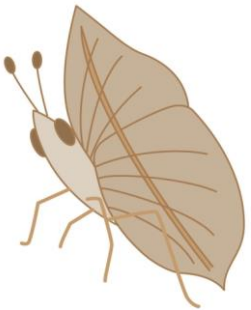
**(ほたけ)**...

**(てき)**

※教科書からぬき出そう

【**コノハチヨウ**】

羽のうらが、( )の  
ような( )をしていて、と  
じたときの( )も  
( )そっくりなの  
で、えだにのこったかれ葉と見  
分けがつかない。( )④



→ **なんだん落の言葉を使った？**

【 ( ) 】

絵をかこう

【 ( ) 】

絵をかこう

④ **「てきから身を守る」**が**ほたけ**の**てき**。

【わたしの答え】

※だいたいな言葉を使って答えよう

Large empty rounded rectangular box with an orange border for drawing or writing.

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P10~12) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・0のかけ算を考えよう。

算数 3年 かけ算のきまり ① 3年 組 ( )

P11 ゆうやさんの点とりゲームのとく点を調べよう。

入ったところ	入った数 (こ)	とく点 (点)
10点	3	
5点	2	
3点	0	
0点	5	

(1) 10点のところのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 10 \times \quad =$$

答え 点

---

(2) 5点のところのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 5 \times \quad =$$

答え 点

---

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P10~12) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・0のかけ算を考えよう。

(3) 3点のところのつく点をもとめよう。

式  $3 \times \quad =$

×	かける数			
	0	1	2	3
3		3	6	9

3ずつ小さくなっているから……

答え 点

(4) 0点のところのつく点をもとめよう。

式  $0 \times \quad =$

答え 点

(5) ゆうやさんのつく点をもとめよう。

式

答え 点

P12を見てまとめよう!

0のかけ算… どんな数に をかけても、  
答えは になります。また0に、  
をかけても、答えは になります。

れんしゅう

(1)  $1 \times 0 =$

(2)  $7 \times 0 =$

(3)  $10 \times 0 =$

(4)  $0 \times 6 =$

(5)  $0 \times 0 =$

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P13~14) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算のきまりを考えよう。

算数 3年 かけ算のきまり ② 3年 組 ( )

① かけ算の答えのもとめ方を考えよう

×	かける数								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	7	14	21	28	35	●	49	56	63

も 7 × 6 の答えを出そう！

今まで学しゅうしたことをつかって説明しよう！

学しゅうのしかた…教科書 教育出版(P13~14)とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算のきまりを考えよう。

### 考え方① 7ずつふえる, 7ずつへる

×	かける数								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63

7ずつふえる

7ずつへる

### かける数と答えの<sup>かんけい</sup>関係

かけ算では, かける数が1ふえると,  
答えは だけ大きくなります。

かける数が1へると,  
答えは だけ小さくなります。

### 考え方②こうかんさせる

$$7 \times 6 = 6 \times 7$$

自分で考えたものくらべてみよう!  
にている考えはあるかな?  
他の考え方はあるかな?

### 交かんのきまり

かけ算では, と  
を入れかえて計算しても答えは  
同じになります。

### ②れんしゅうもんだいをとこう。

(1)  $6 \times 5 = 6 \times 4 + \square$

(2)  $9 \times 8 = 9 \times 9 - \square$

(3)  $3 \times 5 = 3 \times \square + 3$

(4)  $2 \times 9 = 9 \times \square$

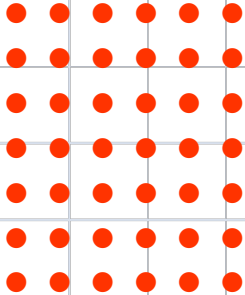
学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P15) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算を分けて考えよう。

算数 3 年 かけ算のきまり ③ 3 年 組 ( )

$7 \times 6 =$  あれ？ わすれてしまったらどうしよう。

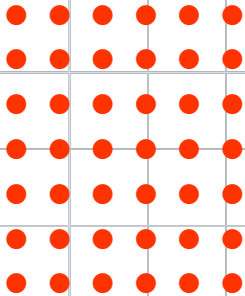
① 図をつかって  $7 \times 6$  の答えを出そう！

(1)



今まで学しゅうしたことをつかって説明しよう！

(2)

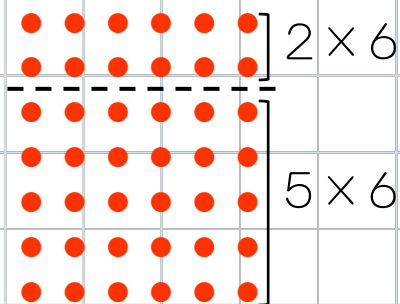


いろいろな考え方ができるかな？



学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P15) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算を分けて考えよう。

考え方① **かけられる数**を分ける

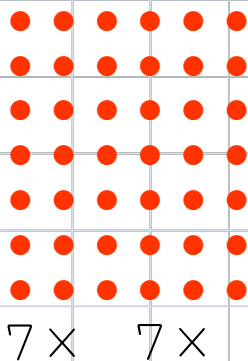


$$7 \times 6 \begin{cases} 2 \times 6 = \square \\ 5 \times 6 = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$$

この段の5の段はかんたんに計算できるね！

$$7 \times 6 = (2 \times 6) + (5 \times 6)$$

考え方② **かける数**を分ける



他の分け方はあるかな？

$$7 \times 6 \begin{cases} 7 \times \square = \square \\ 7 \times \square = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$$

ぶんぱい  
**分配のきまり**

かけ算では、

と

を分けて計算しても答えは同じになる。

② **れんしゅうもんだい**をとこう。

(1)

$$9 \times 6 \begin{cases} 5 \times 6 = \square \\ \square \times 6 = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$$

(2)

$$7 \times 4 \begin{cases} 7 \times \square = \square \\ 7 \times 2 = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$$

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P16) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・いろいろなきまりを使って10をこえるかけ算を考えよう。

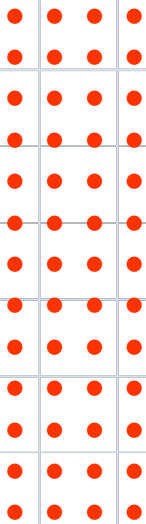
算数3年かけ算のきまり④3年 組( )

も 13 × 4 の答えのもとめ方を考えよう。

①16 ページの3人の考え方を図を使ってせつ明しよう。

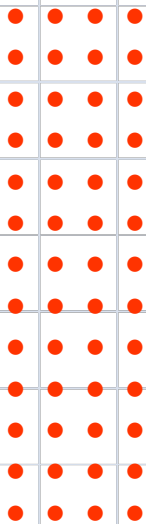
(1) ただしさん

$$13 + 13 + 13 + 13 =$$



(2) ゆきさん

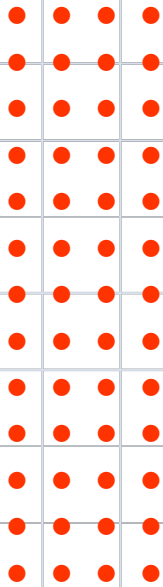
$$13 \times 4 = 4 \times 13$$



のきまり

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P16) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・いろいろなきまりを使って10をこえるかけ算を考えよう。

### (3) みなとさん



のきまり

$13 \times 4$

$\square \times 4 = \square$

$\square \times 4 = \square$

あわせて  $\square$

他のやり方はあるかな？

(1)~(3) 考え方はちがっても、すべて答えは  $\square$

② だれの考えが分かりやすかったですか？ りゆうも書こう。

$\square$  さんのやり方

③ 分かったこと、分からなかったところをまとめよう

学しゅうのしかた…教科書 教育出版(P10~12)とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・0のかけ算を考えよう。

# 算数3年かけ算のきまり①3年 組( )

ゆうやさんの点とりゲームのとく点を調べよう。

入ったところ	入った数(こ)	とく点(点)
10点	3	30
5点	2	10
3点	0	0
0点	5	0

(1) 10点のところのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 10 \times 3 = 30$$

れい ⑩ ⑩ ⑩

10が3つだから30

答え 30 点

(2) 5点のところのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 5 \times 2 = 10$$

答え 10 点

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P10~12) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・0のかけ算を考えよう。

(3) 3点のところのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 3 \times 0 = 0$$

×	かける数			
	0	1	2	3
3	0	3	6	9

3ずつ小さくなっているから……

答え 0 点

(4) 0点のところのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 0 \times 5 = 0$$

答え 0 点

(5) ゆうやさんのとく点をもとめよう。

$$\text{式 } 30 + 10 = 40$$

答え 40 点

P12を見てまとめよう!

0のかけ算… どんな数に 0をかけても、  
答えは0になります。また0に、**どんな数**  
をかけても、答えは0になります。

れんしゅう

$$(1) 1 \times 0 = 0$$

$$(2) 7 \times 0 = 0$$

$$(3) 10 \times 0 = 0$$

$$(4) 0 \times 6 = 0$$

$$(5) 0 \times 0 = 0$$

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P13~14) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算のきまりを考えよう。

算数 3年 かけ算のきまり ② 3年 組 ( )

① かけ算の答えのもとめ方を考えよう

×	かける数								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	7	14	21	28	35	♡	49	56	63

も 7 × 6 の答えを出そう！

今まで学しゅうしたことをつかって説明しよう！

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P13~14) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算のきまりを考えよう。

### 考え方① 7ずつふえる, 7ずつへる

×	かける数								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63

7ずつふえる

7ずつへる

### かける数と答えの<sup>かんけい</sup>関係

かけ算では, かける数が1ふえると,  
答えは**かけられる数**だけ大きくなります。

かける数が1へると,  
答えは**かけられる数**だけ小さくなります。

### 考え方②こうかんさせる

$$7 \times 6 = 6 \times 7$$

自分で考えたものくらべてみよう!  
にている考えはあるかな?  
他の考え方はあるかな?

### 交かんのきまり

かけ算では, **かけられる数** と  
**かける数**を入れかえて計算しても答えは  
同じになります。

### ②れんしゅうもんだいとこう。

$$(1) 6 \times 5 = 6 \times 4 + 6$$

$$(2) 9 \times 8 = 9 \times 9 - 9$$

$$(3) 3 \times 5 = 3 \times 4 + 3$$

$$(4) 2 \times 9 = 9 \times 2$$

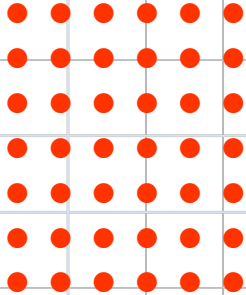
学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P15) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算を分けて考えよう。

算数 3 年 かけ算のきまり ③ 3 年 組 ( )

$7 \times 6 =$  あれ？ わすれてしまったらどうしよう。

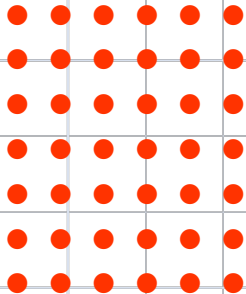
① 図をつかって  $7 \times 6$  の答えを出そう！

(1)



今まで学しゅうしたことをつかって説明しよう！

(2)

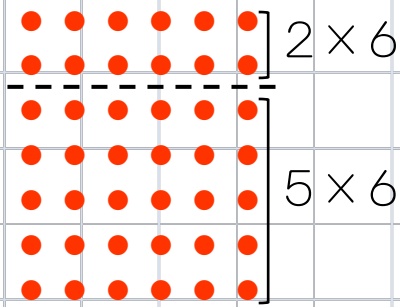


いろいろな考え方ができるかな？



学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P15) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・かけ算を分けて考えよう。

### 考え方① かけられる数を分ける

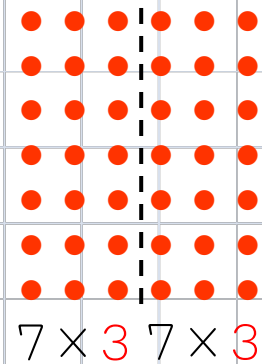


$$\begin{array}{r}
 2 \times 6 = 12 \\
 7 \times 6 \left\{ \begin{array}{l} 2 \times 6 = 12 \\ 5 \times 6 = 30 \end{array} \right. \\
 \hline
 \text{あわせて } 42
 \end{array}$$

この段の段数を  
かんたんに計算してみよう！

$$7 \times 6 = (2 \times 6) + (5 \times 6)$$

### 考え方② かける数を分ける



いろいろな分け方があるよ！

$$\begin{array}{r}
 7 \times 3 = 21 \\
 7 \times 6 \left\{ \begin{array}{l} 7 \times 3 = 21 \\ 7 \times 3 = 21 \end{array} \right. \\
 \hline
 \text{あわせて } 42
 \end{array}$$

### ぶんぱい 分配のきまり

かけ算では、かけられる数と  
かける数を分けて計算しても答えは同じになる。

### ② れんしゅうもんだいをとこう。

$$\begin{array}{r}
 (1) \\
 9 \times 6 \left\{ \begin{array}{l} 5 \times 6 = 30 \\ 4 \times 6 = 24 \end{array} \right. \\
 \hline
 \text{あわせて } 54
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 (2) \\
 7 \times 4 \left\{ \begin{array}{l} 7 \times 2 = 14 \\ 7 \times 2 = 14 \end{array} \right. \\
 \hline
 \text{あわせて } 28
 \end{array}$$

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P16) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・いろいろなきまりを使って10をこえるかけ算を考えよう。

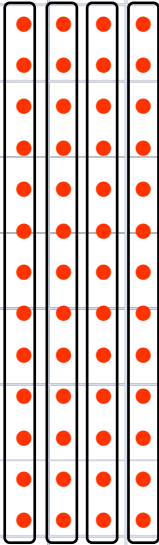
算数3年かけ算のきまり④3年 組( )

①  $13 \times 4$  の答えのもとめ方を考えよう。

① 16 ページの3人の考え方を図を使ってせつ明しよう。

(1) ただしさん

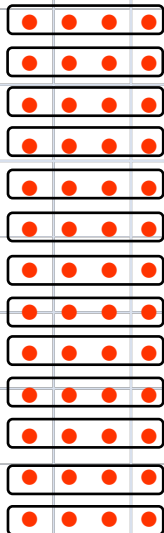
$$13 + 13 + 13 + 13 = 52$$



(2) ゆきさん

$$13 \times 4 = 4 \times 13$$

こうかん のきまり



$$4 \times 9 = 36$$

$$4 \times 10 = 40$$

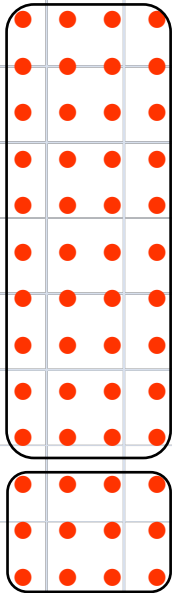
$$4 \times 11 = 44$$

$$4 \times 12 = 48$$

$$4 \times 13 = 52$$

学しゅうのしかた…教科書 教育出版 (P16) とワークシートを使って学習をすすめよう。  
めあて・・・いろいろなきまりを使って10をこえるかけ算を考えよう。

### (3) みなとさん



$$10 \times 4$$

$$3 \times 4$$

分配

のきまり

$$13 \times 4$$

$$10 \times 4 = 40$$

$$3 \times 4 = 12$$

あわせて  $52$

他のやり方はあるかな？

(1)~(3) 考え方はちがっても、すべて答えは  $52$

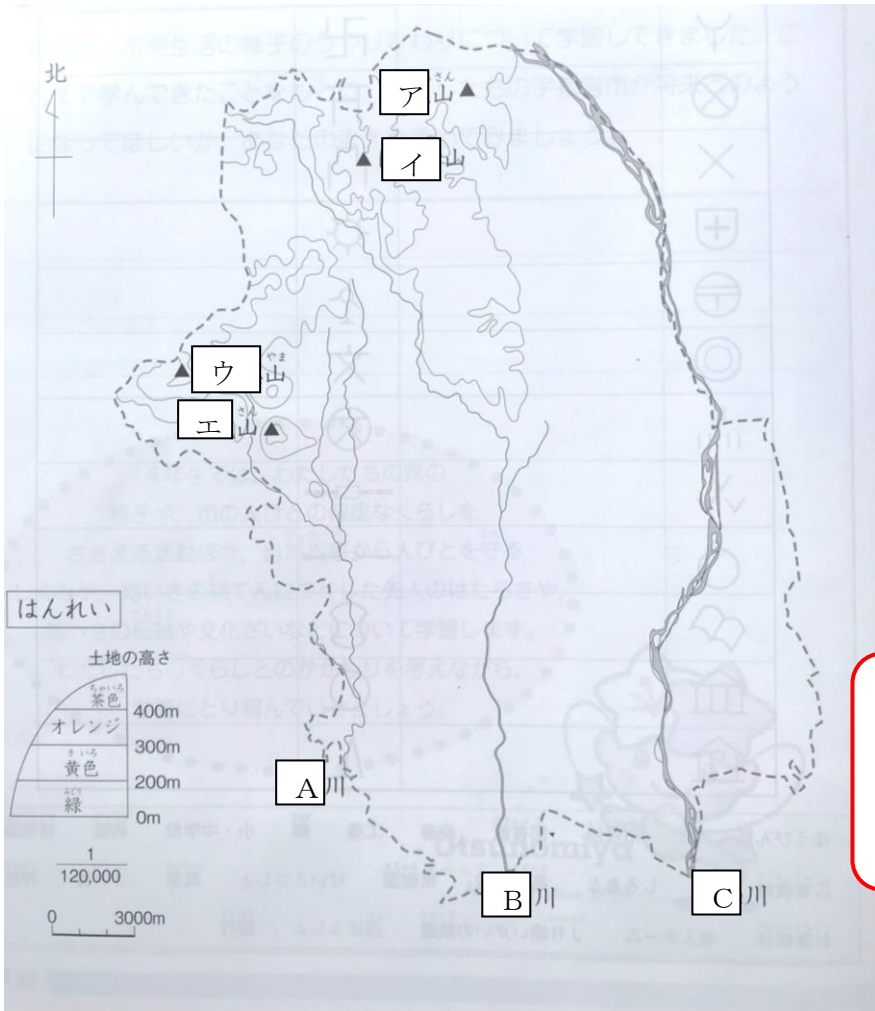
② だれの考えが分かりやすかったですか？ りゆうも書こう。

さんのやり方

③ 分かったこと、分からなかったところをまとめよう

# 市の土地の高さや広がり、どのようにになっているのだろう

18ページ見て、はんれいに色ぬってから地図に色をぬってみよう。



○白地図にかいてある宇都宮市を流れるおもな川の名前を書こう

A	川
---	---

B	川
---	---

C	川
---	---

土地が高くなっているのは、宇都宮市のどのあたりかな？  
北の方？南の方？  
西の方？東の方？

○白地図にある山の名前を書こう

ア	山
---	---

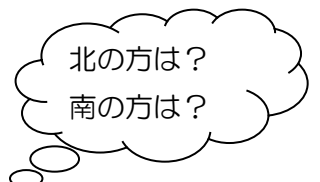
イ	山
---	---

ウ	山
---	---

エ	山
---	---

○宇都宮市に流れている川はどの方位からどの方位へ流れていますか？

方位  から 方位  へ 流れている



○宇都宮市の土地の高さや広がりはどのようにになっているのだろう。（自分の言葉でまとめよう）

# 宇都宮市の土地はどのように使われているのでしょうか

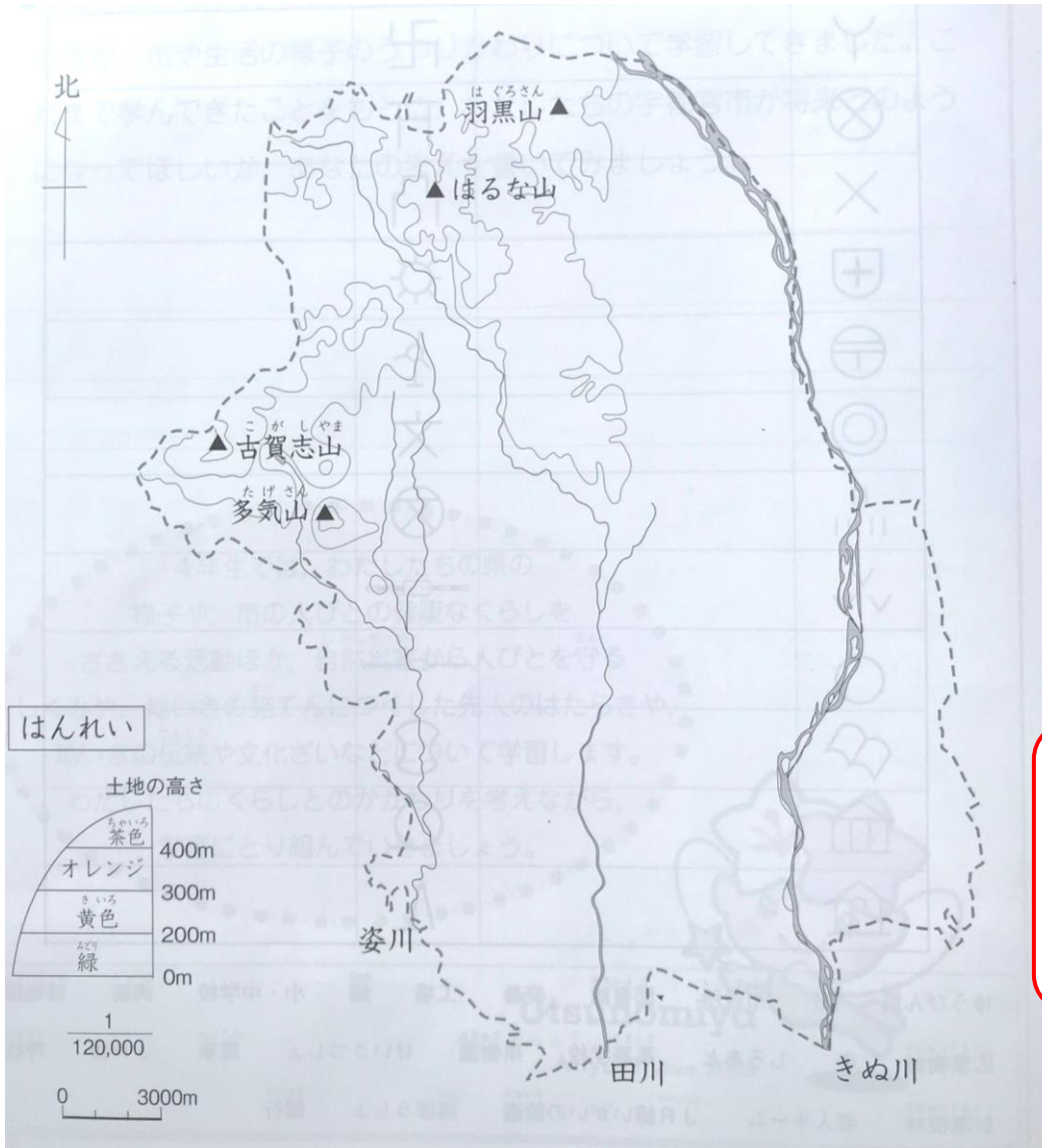
20ページを見て、はんれいに色をぬってから、地図に色をぬりましょう。



○宇都宮市の土地は、どのように使われているのだろう。（自分の言葉でまとめましょう。）

# 市の土地の高さや広がりは、どのようになっているのだろう

○はんれいに色をぬってから地図に色をぬってみよう。(132ページの後ろにも同じ白地図があります。)



○白地図にかいてある宇都宮市を流れるおもな川の名前を書こう

A **すがた** 川

B **田** 川

C **きぬ** 川

土地が高くなっているのは、宇都宮市のどのあたりかな？  
北の方？南の方？  
西の方？東の方？

○白地図にある山の名前を書こう

A **羽黒** 山

イ **はるな** 山

ウ **こがし** 山

E **多気** 山

○宇都宮市に流れている川はどの方位からどの方位へ流れていますか？

方位

**北**

方位

**南**

から

へ 流れている

北の方は？  
南の方は？

○宇都宮市の土地の高さや広がりはどのようになっているのだろう。(自分の言葉でまとめよう)

例 うつのみや市は、北や西の方に高い土地がある。川が北から南に流れ、南の方にいくとひくくなっている。

たんけん！宇都宮市No.4

# 宇都宮市の土地はどのように使われているのでしょうか

○20ページを見て、地図に色をぬりましょう。(132ページの後ろにも同じ地図があります。)



○宇都宮市の土地は、どのように使われているのだろう。(自分の言葉でまとめましょう。)

例 市の中心部には家などのたて物が多く、平石地区や清原地区には工場が多い。川の近くでは田が多い。清原、城山、国本、富屋地区には畑が多い。

## 【3年理科】 たねをまこう② 学習の進め方

- ① 学校でもらった はち の内側と外側に名前を書きます。  
名字と名前を書きましょう。(来年も使うので学年・クラスは書きません。)  
もらった2袋の土も入れましょう。



- ② たねを植えよう。

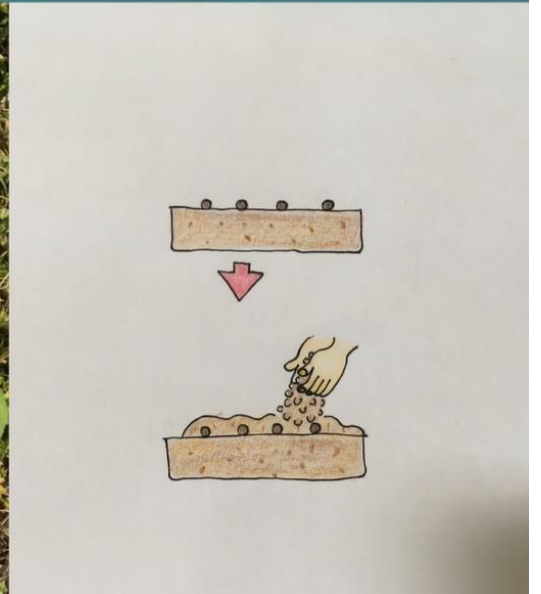


大きめのたねはゆびであなをあけてまきます。



ホウセンカやピーマンなど  
小さめのたね

小さめのたねをまくときは  
土の上にたねをまき、  
土を少しかけよう。



小さめのたねをまくときは、土の上にたねをまき、土をすこしかけます。

土がかわかないように  
ときどき水をあげよう

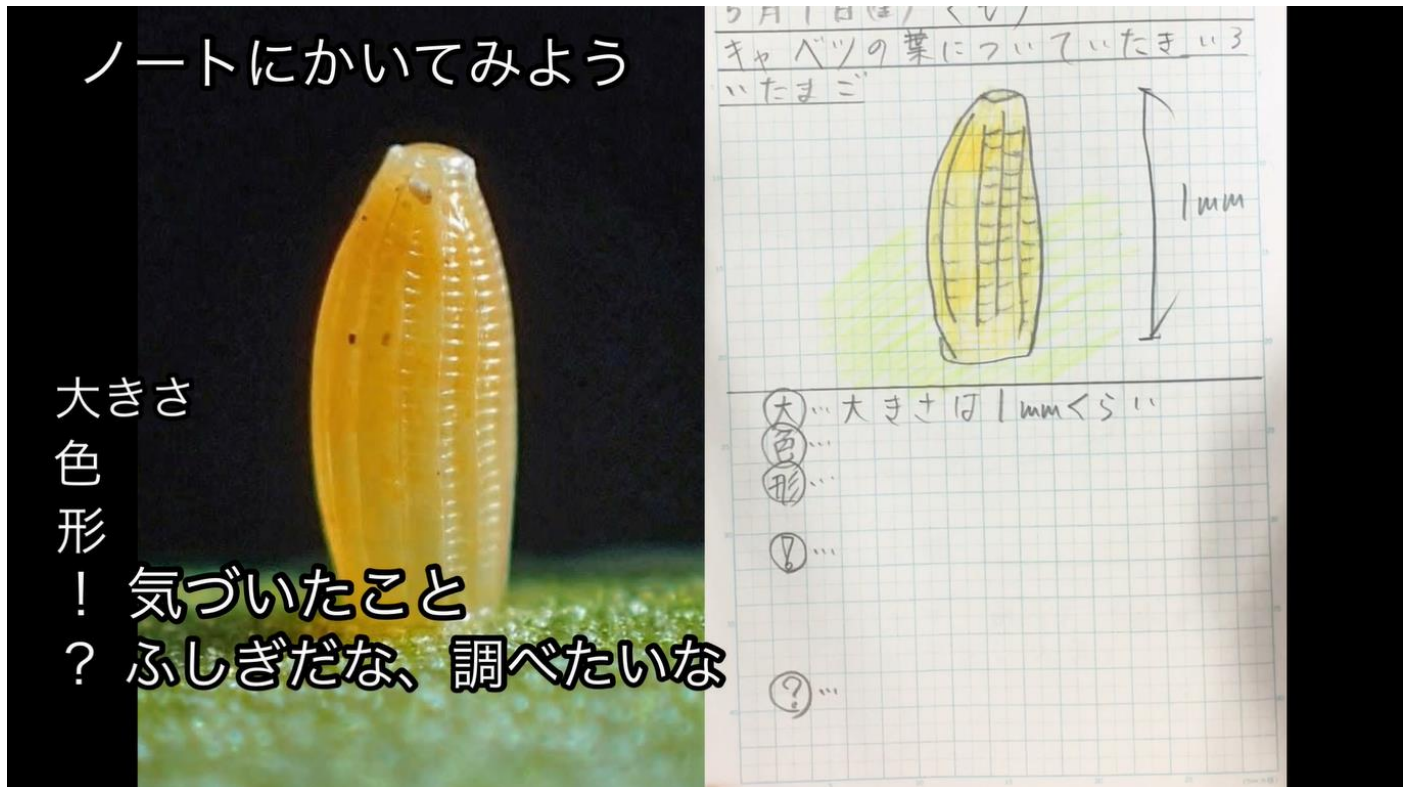
おうちで継続して観察をお願いします。

今後、どう育っていったかを観察してく課題を出します。

今回は、たね植だけで大丈夫です。

## 【3年理科】 チョウを育てよう 学習の進め方

- ① 黄色いたまごの実物を探して観察したり，PTA ホームページの動画を一時停止したりして，黄色いたまごを観察して，気付いたことなどをノートに書こう。



- ② 実物のたまごが手に入ったら，学校でもらった容器のふたに空気穴をあけて，水でしめらせた紙をいれ，その上にキャベツの葉っぱを置いて観察しよう。



# リコーダーがんばりカード \_\_\_\_\_ 年 組 番 名前



(例)

練習した日	練習したこと（音，曲など）	姿勢	音	やる気	一言感想・次の目標
5/11	ソ	◎	○	◎	タンギングでふくと，すごく速く「ソソソソソー」ってふけたし，とてもいい音だった！もっと練習したい。



<姿勢…姿勢，かまえ，持ち方など 音…タンギングをしていい音で やる気…集中してできたか >を◎，○，△で自己評価

# 3年生 図画工作「花のスケッチから想像を広げて」

「自分の感じたイメージにあわせて、あらわそう」

この学しゅうでは、前回かいたスケッチから一つ選んで、向き、大きさ、配置などを工夫してプラ板に写し、クレヨンで色をつける活動を行います。

## 【じゅんびするもの】

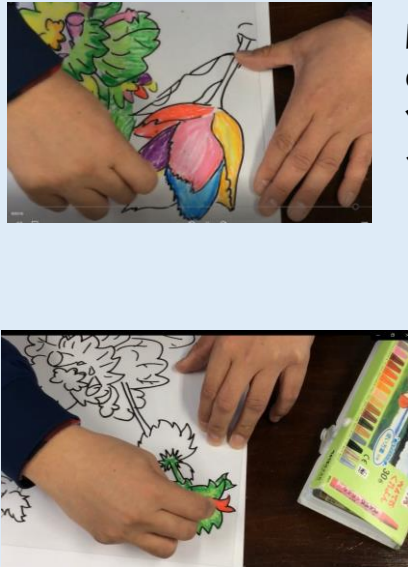
前回かいたスケッチ、プラ板、ペン、クレヨンなど

### 【花のイメージをプラ板にうつそう】



スケッチした花をプラ板のどこに、どんな向きでかくか考えながらかきましょう

### 【花のイメージをもとに色をつけよ】



自分のイメージをもとに、色をえらんでつけていきましょう。

一色だけでなく、いろいろな色がつかえるとよいですね。

## 【やりかた】

- 1 まず、前回のスケッチにプラ板をのせ、どこにどの向きにかくかを工夫してペンでプラ板に写します。いくつか組み合わせてやってみてください。
- 2 自分の表したいイメージに合わせてクレヨンで色をつけます。
- 3 色をつけるポイントは、自分の感じ方に合わせた色を選んでつけてください。

※ 次の活動は、プラ板にかいた絵に合う背景を考えてがよう紙にかく活動を行います。プラ板は後でいしゅつしてもらいます。がんばって取り組んでくださいね。


# あつめた すごい！ふしぎ！ をなかま分けしよう

名前 ( )


★インタビューやインターネット、本などをとおして、たんぽぽのどんな「すごい」「ふしぎ」を見つけましたか？ 前回のワークシートにメモしたり、まとめたりした情報じょうほうをなかま分けして、下の表にせいりしましょう。※書ききれないときは、うらに書こう。

グループの名前 (自分できめよう)	たんぽぽの「すごい」ところ・「ふしぎ」なところ
〔れい〕 音・がっき など	〔れい〕 ・くきをみじかくきってふくと、「プー」という音が出る。

◎表になかま分けして、気づいたこと・思ったこと



表をつかうと、なかま分けしたり、あつまった情報どうしをくらべたりすることができるね。いろいろな教科でも生かせるよ。



# 体育の学習の進め方

5月11日(月)～5月15日(金)

## 【全学年共通】

「体カアップがんばりカード」「なわとびがんばりカード」は、先週に引き続き学習します。

## 【1・2年 リズム遊び】

- 1 「ドラえもん」の曲に合わせて体を動かします。動画を見ながら、先生の動きをまねしてみましょう。
- 2 2番のサビの部分は、自分で動きを考えてみましょう。  
手足をつかったり、ジャンプしたり、くるっと回ったり・・・、自分のオリジナルの動きを作ってみましょう。

♪♪ 8はく×8

だからここにおいでよ  
いっしょにぼうけんしよう  
なにものでもなくても  
せかいをすくおう  
いつかときがながれて  
かならずたどりつくから  
きみにあえるよ  
どどどどどどどどどど ドラえもん



- 3 みんなが作った動きは、学校が始まったら、見せてくださいね！

【3年 健康な生活 教P6～7】

【4年 育ちゆく体とわたし 教P18～19】

【5年 けがの防止 教P20～21】

【6年 病気の予防 教P30～31】

3～6年生は、保健の学習をします。

自分のやりたいことをしたり、目標に向かってがんばったりするために、健康はその土台となるものです。保健は、健康について考えていく大切な学習です。自分の生活をふり返りながら、取り組んでみましょう。

- 1 教科書のそれぞれのページを読みながら、ワークシートを進めていきます。  
(ワークシートは、学校が始まったら先生に出します。)
- 2 自分の考えや感想などを書くところは、教科書に書いてあることだけでなく、自分がこれからどうしていきたいかについて書けるとよいです。

この単元では、毎日を健康にすごすためには、どんな生活を送ればよいかを学習します。  
自分の生活を振り返り、健康な生活をおくるためにどうすればよいかを考えていきましょう。

## かけがえのない健康

3年 組 番 名前

- ① 「健康」とはどんなことだと思いますか。考えたことを書いてみましょう。

- ② 休み中の心と体の調子はどうですか？あてはまるものに○をつけましょう。

- ( ) 朝は、気持ちよく起きられる。  
 ( ) 朝食をおいしく食べている。  
 ( ) ぐあいのわるいところがない。  
 ( ) 集中して勉強をしている。  
 ( ) 体を動かすのが楽しい。

- ② 生活のしかたや身の回りのかんきょうによって、心や体の調子が変わったことはありますか？思い出してみましょう。

【生活のしかた】

【心や体の調子が変わった経験】

れい) 前の日にぐっすりねむると → たくさん運動できた。

→

→

→

### まとめ

健康には ( ), ( ), 休養や ( ) などの1日の生活の

しかたと、部屋の空気や明るさなど、身の回りの ( ) が深く関係して

います。健康は、大切なものです。

三年 組 番 )

めあて きちんとした生活をするためには、どんなことが  
大切なのか考えよう。

★生活する中で、したいことを、しただけしてしまったことを  
書きましよう。

★「やめられない」をたち切るためには、どのようなことを大  
切にすればいいのか考えて書きましよう。

◎ インターネットとのつき合い方についても考えてみましょう。

※ このワークシートは、学校が始まったら提出します。