

## 2. 1日の生活のしかた



### まとめよう

- 1 毎日をけんこうにすごすには、きそく正しい生活をして、1日の生活のリズムに合わせた（                      ）、（                      ）、休よう・（                      ）をつづけることが大切です。

## 2. 1日の生活のしかた



## まとめよう

- ① 毎日をけんこうにすごすには、きそく正しい生活をして、1日の生活のリズムに合わせた（ <sup>うんどう</sup>運動 ））、（ <sup>しょくじ</sup>食事 ）、休よう・（ <sup>すいみん</sup>すいみん ）をつづけることが大切です。 ※ 「<sup>うんどう</sup>運動」、 「<sup>しょくじ</sup>食事」は順不同