

## 4. よりよく成長するための生活



## まとめよう

- 1 体がよりよく成長<sup>せいちょう</sup>するためには、てき切な（                      ）、  
バランスのとれた（                      ）、てき切な休養<sup>きゅうよう</sup>・  
（                      ）を続け<sup>つづ</sup>ていくことが大切です。  
無理<sup>むり</sup>なく自分の生活にとり入れられるよう、楽しみながら  
続け<sup>つづ</sup>きましょう。

## 4. よりよく成長するための生活



## まとめよう

- 1 体がよりよく成長<sup>せいちょう</sup>するためには、てき切<sup>てき</sup>な（ **運動** ）、  
バ<sup>バ</sup>ランスのとれた（ **食事** ）、てき切<sup>てき</sup>な休<sup>きゅう</sup>養<sup>よう</sup>・  
（ **すいみん** ）を<sup>つづ</sup>けていくことが大切です。  
無理<sup>むり</sup>なく自分の生活にとり入れられるよう、楽しみながら  
続<sup>つづ</sup>けましょう。