

小 たのしいほけん
3・4年(保健302)
拡大版【22P】

たのしい ほけん

3・4 年

拡大版
【22P】

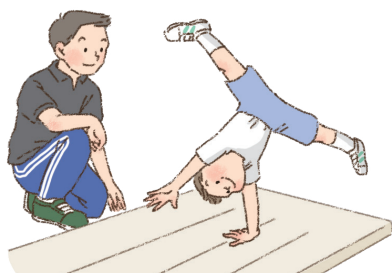
大日本図書



ほけん 3・4 年 22 ポイント A5 判



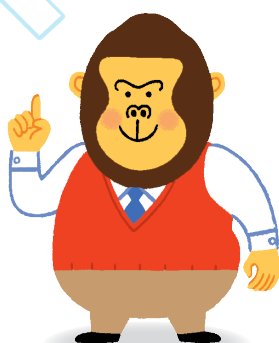
スポーツの
習い事



地いきの
運動行事



スポーツ^{いがい}以外にも、休み時間に
外で遊んだり、散歩^{さんぽ}をしたり
するのも、よい運動です。
学校や地いきでも、楽しく体を
動かす行事などがありますね。



ちいき

32-3

● 運動をする

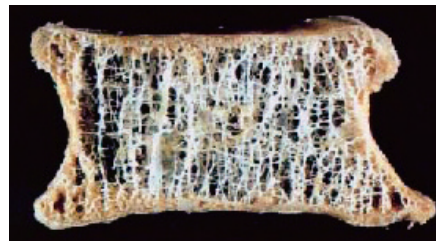
運動をすると、一生を通じて、
ほねやきん肉がじょうぶに
なったり、心ぞうや肺^{はい}のはたらき
が高まってつかれにくくなったり
します。

てき度な運動を、毎日
つづけるようにしましょう。

▼ 健康なほね



▼ 運動^{ぶそく}不足や
カルシウム不足の
ほね



32-4

139