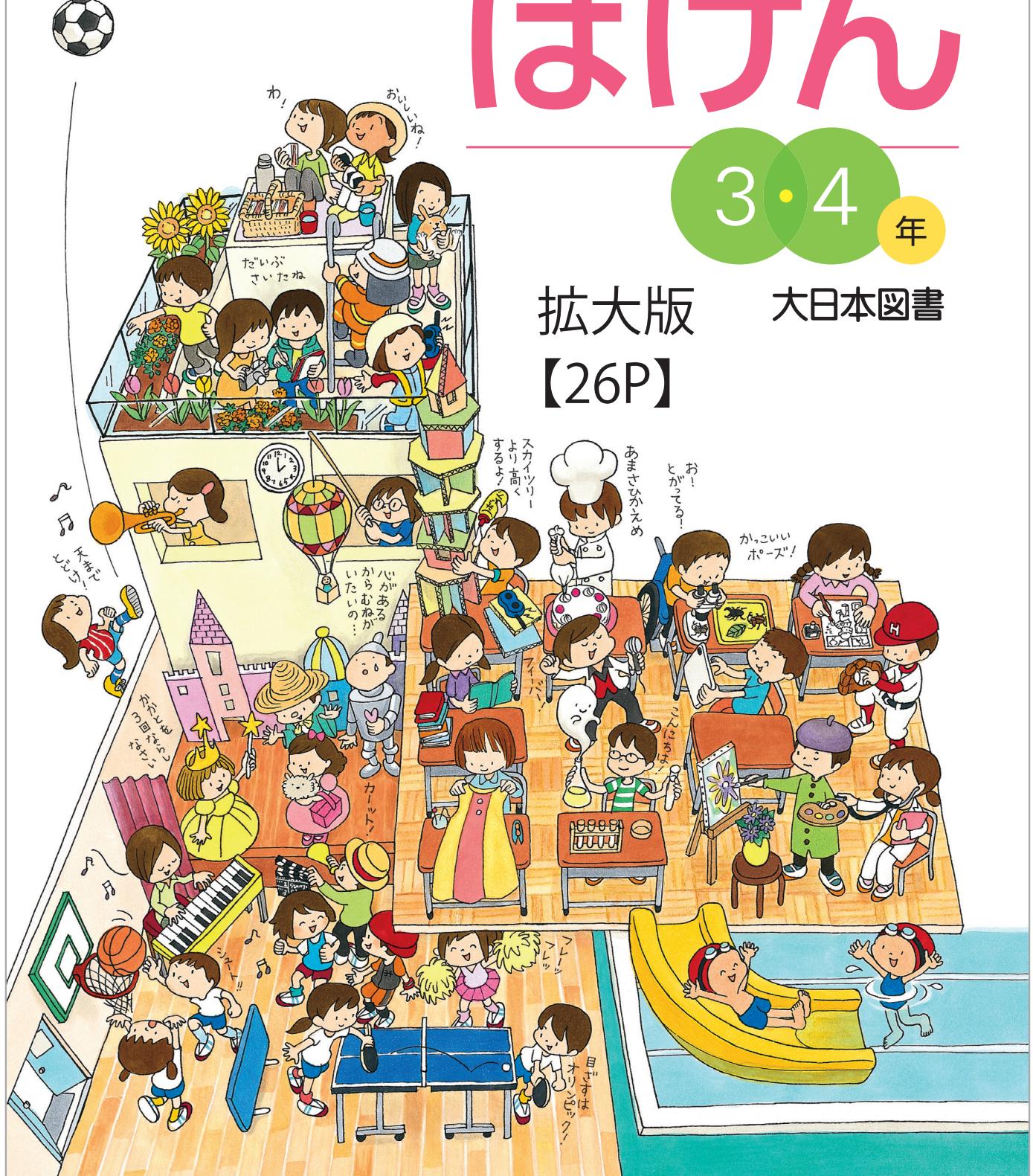


小 たのしいほけん  
3・4年(保健302)  
拡大版【26P】

# たのしい ほけん

3・4 年

拡大版 大日本図書  
【26P】



ほけん3・4年 26ポイント B5判



## スポーツの 習い事

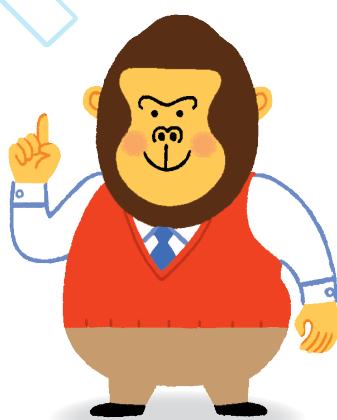


## 地いきの 運動行事



スポーツ以外<sup>いがい</sup>にも、休み時間に  
外で遊んだり、散歩<sup>さんぽ</sup>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

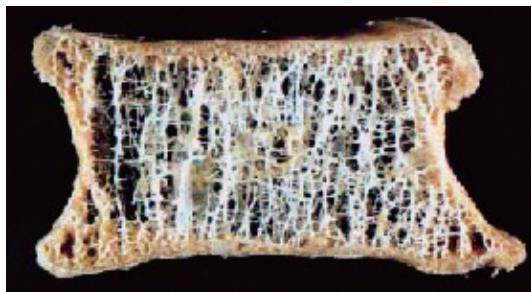
運動をすると、一生を通じて、  
ほねやきん肉がじょうぶに  
なったり、心ぞうや肺のはたらき  
が高まってつかれにくくなったり  
します。

てき度な運動を、毎日  
つづ  
続けるようにしましょう。

▼ 健康なほね



▼ 運動不足や  
カルシウム不足の  
ほね



32-4

139