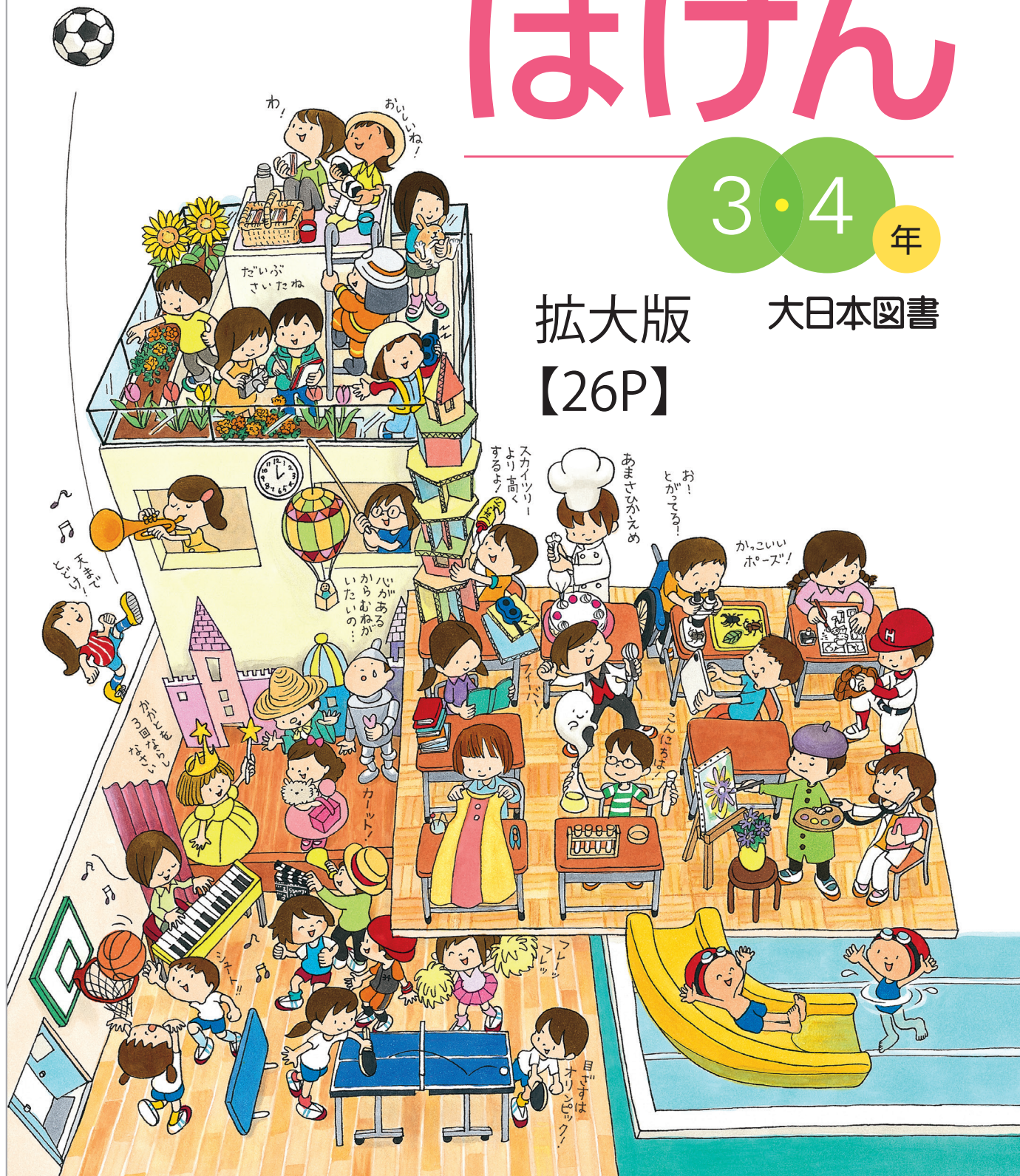


小 たのしいほけん
3・4年(保健302)
拡大版【26P】

たのしい ほけん

3・4 年

拡大版 大日本図書
【26P】



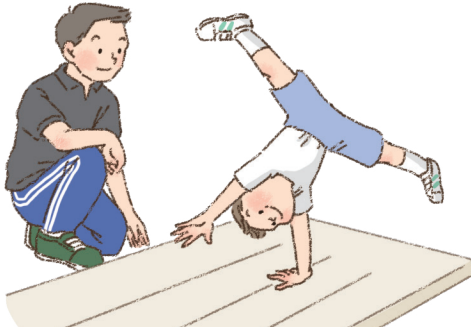
ほけん 3・4年 26ポイント B5判



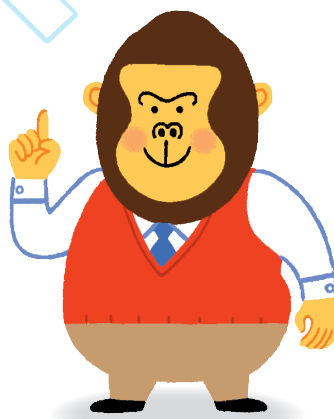
スポーツの
習い事



地いきの
運動行事



スポーツ^{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。



32-3



ちいき

● 運動をする

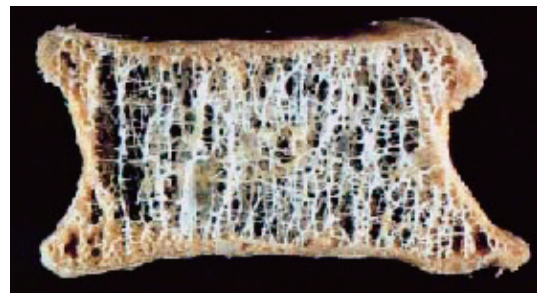
運動をすると，一生を通じて，
ほねやきん肉がじょうぶに
なったり，心ぞうや肺^{はい}のはたらき
が高まってつかれにくくなったり
します。

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