

けんこうとは、元気がある、気分がよい、ぐあいの^{わる}悪いところがないなど、**心や体の^{ちょうし}調子がよい**じょうたいのことをいいます。心や体がけんこうだと、まわりの人となかよくしながら、毎日を元気に楽しくすごすことができます。

ステップ 2-2

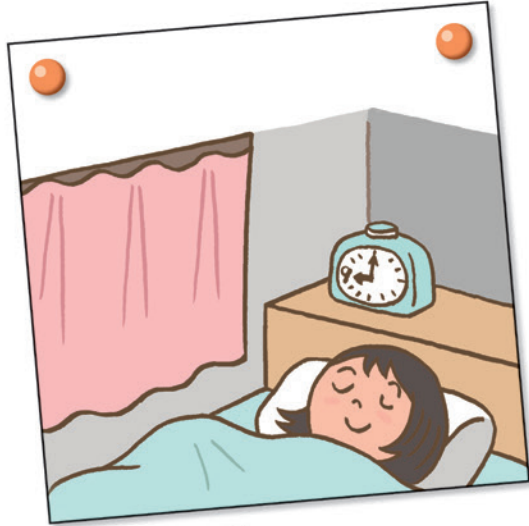
^{しら}調べる・^{かいけつ}解決する

けんこうにはどんなことが^{かんけい}関係しているでしょうか。

けんこうでいるためにはどうしたらよいか、話し合いましょう。



うんどう
運動をする。



お
早ね早起きをする。



へや
部屋が
くら
暗いときは、
明るくする。



空気を
入れかえる。