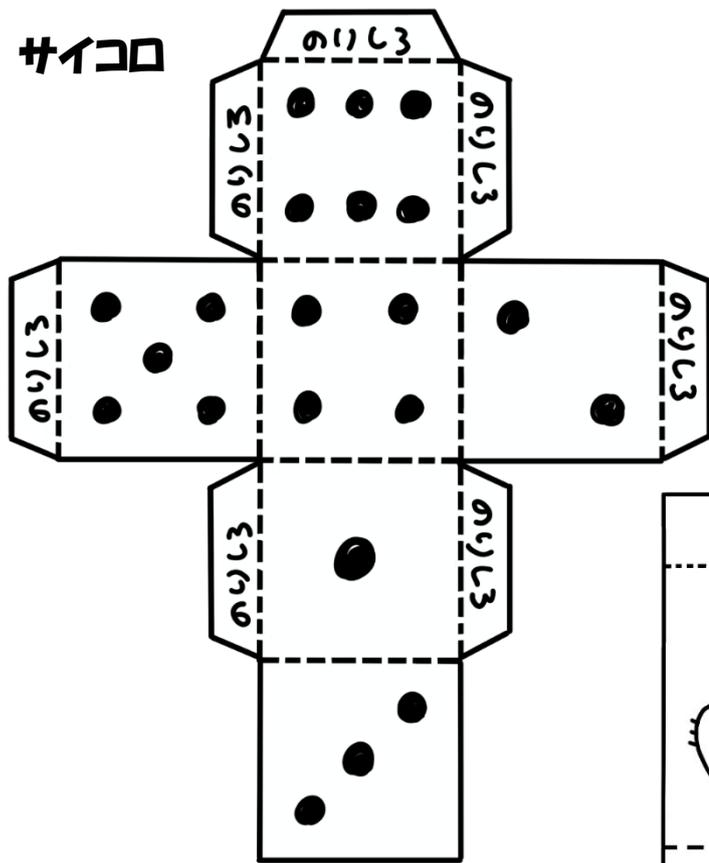


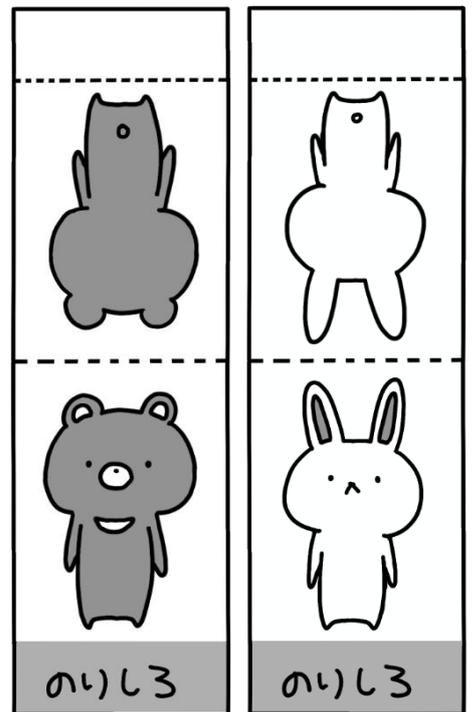
クイズカード(切り取って使おう!)

クイズカード①	クイズカード②	クイズカード③
---------	---------	---------

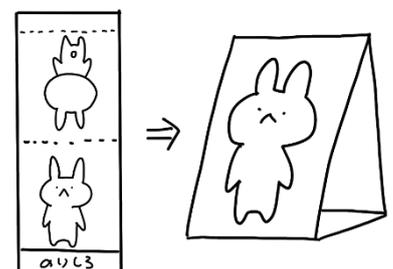
サイコロ



コマ(好きなものを使おう!)



みほん



————— …きりとり
 - - - - - …やまおり

クイズカード③の答え

病気を防ぐため！

手には、目に見えない菌がついて
います。手を洗わずにご飯を食べた
り、トイレの後に手を洗わなかつた
りすると、かぜやインフルエンザな
どにかかってしまうかもしれませ
ん。必ず、石けんで手を洗い、きれ
いなハンカチで手をふきましょう。

クイズカード②の答え

しっかり睡眠をとって、 元気に過ごすため！

人は、寝ているあいだに、体や
心の疲れをとっています。眠る
時間が足りないと、体調が悪くな
ったり、授業に集中できなくな
ったりします。

さらに、寝ている間に、骨の
成長に必要な「成長ホルモン」が
多く出ます。体の成長のためにも
夜しっかり寝る必要があるのです。

クイズカード①の答え

虫歯予防と、エチケットのため！

ご飯を食べた後、歯についている
食べかすをきれいにするために、
歯みがきが必要！

エチケットとは、「他の人に嫌な
思いをさせない」という意味。朝、
学校に来る前や出かける前に歯を
きれいにし、口臭を予防しよう。

口臭…口の中のいやな匂いのこと