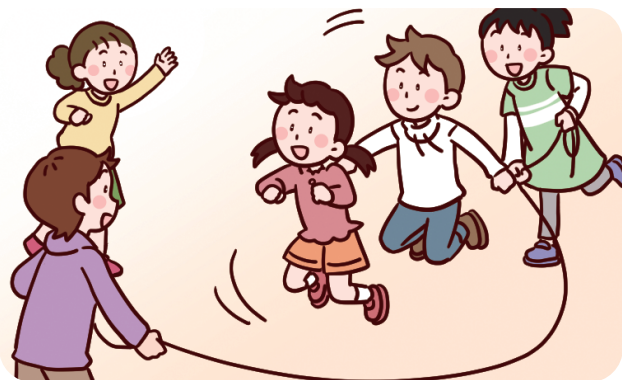


〈けんこうに^{かんけい}関係していること〉

1 日の生活の仕方^{しかた}

うんどう 運動



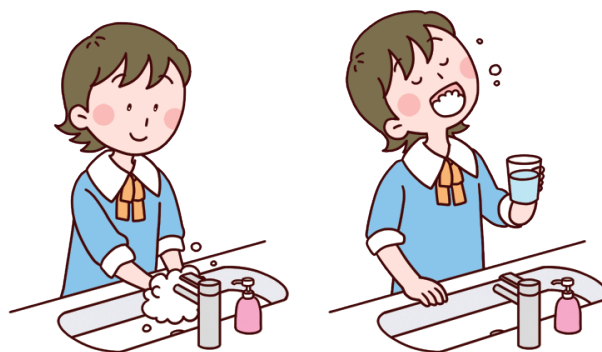
しょくじ 食事



きゅうよう 休養・すいみん



体のせいけつ



手あらい・うがい



は
歯みがき



にゅうよく
入浴

身の回りのかんきょう

明るさの調節



空気の入れかえ



けんこうは、1日の生活の仕方と身の回りのかんきょうが関係しています。

毎日をけんこうにすごすためには、1日の生活の仕方に気をつけ、身の回りのかんきょうを整えておくことが大切です。