小学5年　体育

心の健康

心と体のつながりと、不安や悩みへの対処

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

(1) 「家の人に 話を 聞いてもらう」「友達と 外で 遊ぶ」「なわとびを する」は、それぞれ どの 対処の 方法ですか。

動画で 見る
場面 5
「対処の 方法」

(2) 心と 体が つながっている 例を ひとつ あげましょう。

動画で 見る
場面 2
「心と 体は つながっている」

小学5年 体育 答え

心の健康

心と体のつながりと、不安や悩みへの対処

1 「家の人に 話を 聞いてもらう」「友達と 外で 遊ぶ」「なわとびを する」は、それぞれ どの 対処の 方法ですか。

ヒント 相談する・仲間と 遊ぶ・運動を する の どれかを 考えよう。

答え **「家の人に 話を 聞いてもらう」は 相談する、「友達と 外で 遊ぶ」は 仲間と 遊ぶ、「なわとびを する」は 運動を する 方法です。友達と 外で 遊ぶ ことは、体を 動かすので 運動にも なります。方法が 重なる ことも あります。**

2 心と 体が つながっている 例を ひとつ あげましょう。

ヒント きんちょうした ときの 体の ようすを 思い出そう。

答え **たとえば、きんちょうすると むねが ドキドキする、心配ごとが あると おなかが いたくなる、などです。**