

4 どっかい

「けんこうのために」



247-249

ホセさんは「けんこうアドバイス」を読んでいます。

アドバイスを読んで、ホセさんのせいかつをチェックしましょう。



<けんこうアドバイス>

けんこうのために せいかつや 食事に きをつけましょう。

1. せいかつの 時間について

- まいにち、おなじ 時間に ねて、おなじ 時間におきて ください。
- 食事 も まいにち おなじ 時間に すると、いいです。



2. 食事について

- 肉、魚、野菜、くだもの、何でも 食べて ください。
- お酒は 飲みすぎないで ください。



3. うんどうについて

- けんこうのために うんどうを しましょう。
- 会社では できるだけ エレベーターを 使わないで ください。



下の ① - ⑤ は ホセさんの せいかつです。どれが よくないですか。えらびましょう。

(√)

- ① () まいにち、夜 12 時に ねて、朝 7 時におきます。
- ② () よく 肉を 食べます。魚も 好きです。野菜は あまり 食べません。
- ③ () オフィスは ビルの 4 かいです。
かいだんも ありますが、いつも エレベーターを 使います。
- ④ () お酒は あまり 飲みません。週に 1 回です。
- ⑤ () しゅうまつ、ジムで トレーニングを しています。