

年 組 番 名前：

### ① つばささんの1日の様子から、のどにとって良くない生活を考えよう。

#### つばささんの休日の1日

室温 20度 湿度 23% (乾燥中!) くもり 風強い

07:30 起床

08:00 朝食

09:00 自由時間  
・ゲームや動画を見る

12:00 昼食

13:00 自由時間  
・公園で遊ぶ  
・応援の練習 (冷たいジュースを飲む)

18:00 夕食

19:00 宿題や読書

21:00 入浴

22:00 自由時間  
・ゲーム

24:00 就寝

※水分はあまりとらない。  
※いつも口を開けている。

### ② のどにやさしい生活を考えよう。

### ③ 今日の授業の感想、新しく知ったこと、今後の生活に活かせそうなことを書こう。