

ルルブルクイズ 1 問目 もん め

しっかり寝るとどんなことがあるか、
当てはまるのはどれでしょう。

こころ からだ つか
①心と体の疲れがとれにくくなる >

からだ ほね にく せいちょう
②体（骨や肉）が成長する >

びょう き つよ
③病気に強くなる >

べん きょう あたま のこ
④勉強したことが頭に残らない
き おく
(記憶されない) >



ルルブルクイズ 1 問目 もん め

しっかり寝るとどんなことがあるか、
当てはまるのはどれでしょう。

① こころ からだ つか 心と体の疲れがとれにくくなる

ざんねんでした。

< もどる

ルルブルクイズ 1 問目 もん め

せい かい
正解

しっかり寝るとどんなことがあるか、
当てはまるのはどれでしょう。

からだ ほね からだ せい ちょう
② 体（骨や肉）が成長する

まいにち き じ かん ね き じ かん お
毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きるのがいいんだよ。
しっかり寝ると心と体の疲れが取れて、勉強したことが頭に残る
き おく (記憶される) んだ。ちなみに、寝る直前までテレビやゲーム、
み ね つ わる
スマホなどを見ていると、寝付きが悪くなるみたい。

つぎへ



ルルブルクイズ 1 問題

せい かい
正解

しっかり寝るとどんなことがあるか、
当てはまるのはどれでしょう。

③ 病気に強くなる

毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きるのがいいんだよ。
しっかり寝ると心と体の疲れが取れて、勉強したことが頭に残る
(記憶される) んだ。ちなみに、寝る直前までテレビやゲーム、
スマホなどを見ていると、寝付きが悪くなるみたい。

つぎへ



ルルブルクイズ 1 もん め 問目

しっかり寝るとどんなことがあるか、
当てはまるのはどれでしょう。

④ べんきょう 勉強したことが あたま 頭に のこ 残らない
(き おく 記憶されない)

ざんねんでした。

< もどる

ルルブルクイズ 2 問目 もん め

あさ 朝ごはんを よ バランス良く た 食べると あ どんなことがあるか、あ 当てはまるのはどれでしょう。



あさ ① 朝から こころ 心も からだ 体も げん き 元気に かつ どう 活動できる >

ふと ② 太りやすくなる >

しゅうちゅうりょく ③ 集中力がなくなる >

ルルブルクイズ 2 問目 もん め

せい かい
正解

あさ 朝ごはんを よ バランス良く た 食べると あ どんなことがあるか、あ 当てはまるのはどれでしょう。

① あさ 朝から こころ 心も からだ 体も げん き 元気に かつ どう 活動できる

あさ 朝ごはんは からだ 体だけでなく、こころ 心にも だい じ 大事なんだね。しっかり た 食べると しゅうちゅうりよく 集中力も出るよ。バランスのいいごはんは、しゅ しょく 主食（ごはん、パン、めん 麺など）、しゅ さい 主菜（さかな 魚や にく 肉、たまご 卵、とう ぷ 豆腐などのおかず）、ふく さい 副菜（や さい 野菜、かい そう いも、海藻などのおかず）がそろっているものだよ。バランスよく た ゆっくり ふと 食べると太りにくくなるから、あさ 朝ごはんは た しっかり食べようね。

はじめにもどる >

ルルブルクイズ 2 問目

^{あさ}朝ごはんをバランス良く^よ食^たべるとどんなことがあるか、^あ当てはまるのはどれでしょう。

②^{ふと}太りやすくなる

ざんねんでした。

< もどる

ルルブルクイズ 2 問目

^{あさ}朝ごはんをバランス良く^よ食^たべるとどんなことがあるか、^あ当てはまるのはどれでしょう。

^{しゅうちゅうりょく}
③集中力がなくなる

ざんねんでした。

< もどる