



みんなで考えた

牛島小学校 健康ビンゴ

ねん くみ ばん なまえ



- ①1にち1つがんばることをきめて日にちをかきましょう。
- ②えらんだものができたら色をぬりましょう。
- ③まいにちがんばって「たて」「よこ」「ななめ」をそろえてたくさんビンゴをつくりましょう。

「1」が2つ並ぶ11月。11月には「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあるのをみなさん知っていますか？その中でも健康にまつわるものが多いです。例えば11月8日は「¹い¹い⁸歯の日」、11月9日は「¹い¹い⁹空気の日」、11月12日は「¹い¹い²皮²ふの日」などがあります。

牛島小学校では、昨年度より、心も体も健康でいてほしいと願い「健康ビンゴ」をはじめました。今年度は、牛島小学校のみなさんに健康ビンゴミッションを考えしてもらいました。ぜひ、楽しみながら家庭に持ち帰って、お家の人と一緒に取り組んでみてください。

提出は、12月1日（水）です。

ビンゴのかず

◎いくつビンゴできたかな？星に色をぬりましょう

たて、よこ、ななめが全部そろうと12このビンゴになるよ。

この1か月がんばったこと

おうちのひとから

利き手側の歯をしかりとみがく 11月 日 6年 N M	フロスピックを使用して歯のお掃除をする 11月 日 2年 O K	1日3回1本1本ていねいにはみがきをする 11月 日 6年 K H	口をとじて歯をみがく（飛沫の防止） 11月 日 6年 M S	3分間ていねいにはみがきをする 11月 日 6年 M K
夜は9時にねて朝6時30分までにおきる 11月 日 4年 I M	ラジオ体操をして体をきたえる 11月 日 1年 E K	体の健康のため、縄跳びを50回跳ぶ 11月 日 2年 S S	朝起きたらコップ1ぱいのお水をおむ 11月 日 1年 S R	ノーおやつ ノージュースデー 11月 日 6年 K Y
テレビ・ゲームを1日30分までにする 11月 日 1年 J R	寝る30分前になったらスマホ・ゲームをやめる 11月 日 6年 K R	<自分の目標> () 11月 日	ゲームをするときは5分以上休けいをとる 11月 日 3年 M Y	明るいところでゲームやテレビを見る 11月 日 6年 Y M
家の中でもマスクをして感染予防する 11月 日 4年 Y N	家にかえったらきれいな服にきがえる 11月 日 1年 Y K	部屋の換気をする 11月 日 3年 H S	毎日きれいに洗ったハンカチを持って手洗いする 11月 日 6年 K S	マスクを正しくつける 11月 日 1年 Y H
「おはよう」「いただきます」など家族にちゃんとあいさつする 11月 日 4年 S M	ゆっくり湯舟につかってつかれをとる 11月 日 1年 T R	マスクをつけていてもマスクの中は笑顔でいる 11月 日 5年 N A	整理整頓をしてすっきりする 11月 日 6年 E R	声を出してたくさん笑い、免疫をあげる 11月 日 5年 S R