

# 健康ビンゴのミッションを考えよう!(保健室)

11月に牛島小学校のみなさんが健康に意識して過ごせるよう、1か月間「健康ビンゴ」を行います。  
牛島小学校のみなさんが1日1個健康を意識できるようなミッションを今年度はみんなで考えてもらおうと思います。昨年度のミッションを参考に考えて応募用紙に書いて10月21日(金)までに保健室にもってきてください。

低学年のみなさんは、お家の人と考えてください。採用された人は11月号のほっとけんしつで紹介し、紹介号と健康ビンゴのカラー版をプレゼントします。たくさんのお応募をお待ちしています。名前の紹介をしない人もカラー版を渡したいので応募用紙には必ず名前を書いてください。

【昨年度のミッションを参考にしてオリジナルの健康ミッションを考えましょう!】

歯に関すること

利き手側の歯をしっかりとみがく 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
------------------------------------	--	---	--------------------------------------	------------------------------------

眼に関すること

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ぱいのお水をのむ 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
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

生活に関すること

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
---------------------------------------	---	-------------------------	--	--------------------------------------

感染予防に関すること

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
--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	---	-------------------------------

心の健康に関すること

「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
--	--------------------------------------	--	----------------------------------	---------------------------------------

健康ビンゴミッション応募用紙  
提出→保健室

ミッションは1人1つまで応募できます。  
下の用紙に書いて保健室に持ってきてください。

ねん 年  
くみなまえ 組名前

【質問】  
①採用された場合、名前を掲載してもいいですか?  
(掲載してもよい・イニシャル等で)  
②名前を掲載しない人でペンネームがいい人は下に書いてください。  
( )

私の考えた健康ミッション

---



---



---

キ  
リ  
ト  
リ