

# 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「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25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!】

① 歯に関すること

毎日、ごはんをたべたあとはみがきをする 月 日 ペンネーム：どらえもん	1日3回3分1本ずつきれいに鏡をみながらみがく 月 日 ペンネーム：文鳥K	歯間ブラシで歯のすきまのよごれをきれいにする 月 日 3-2M・S	一日のどこかのはみがきで5分間みがきつつける 月 日 2-2K・M	1日3回3分しっかりみがく 月 日 6-2Y・S
はやくおきる 月 日 1-3 D・T	食事の時によくかんで食べる 月 日 3-2:K・O	寝る時間、起きる時間を決め、早寝・早起きをする 月 日 6-1Y・S	SDGsごはんを残さずしっかり食べる 月 日 6-2S・A	毎日、外に出て運動をする 月 日 6-2M・I
近くで(テレビ・ゲームなど)画面をみないようにする 月 日 6-1R・N	ゲームをやったら休憩する時間をつくる 月 日 6-2E・T	<自分の目標> ( ) 月 日	NOテレビ NOゲームデー 月 日 ペンネーム：トイプードル	テレビやスマホ画面を長時間みないようにする 月 日 5-2S・I
帰ってきたらゴシゴシすぐ手洗い・うがいをする 月 日 4-2H・K	食事をする前に手洗い・うがいをする 月 日 6-1Y・K	人の多いところではマスクをするようこころがける 月 日 6-1F・M	手洗い・うがいの次は必ず消毒して除菌する 月 日 6-1M・S	外から帰ったら、一番最初に手洗い・うがいをする 月 日 6-2K・A
1日30分読書をする。(マンガもOK) 月 日 ペンネーム：らいおん	1日中笑顔ですごす! 月 日 ペンネーム：ゆきだるま	楽しいときは元気に笑う 月 日 ペンネーム：ななこ	リラックして自分の時間を大切にする 月 日 5-2T・S	3冊本を読む(読書をする) 月 日 4-1S・S

② 眼に関すること

③ 生活に関すること

④ 感染予防に関すること

⑤ 心の健康に関すること

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 ぐみなまえ組名前

【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  
 ( )に関すること  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

キ  
リ  
ト  
リ