

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いい¹歯⁸の日」、11月9日は「¹いい¹空⁹気の日」、11月12日は「¹いい¹皮²ふ¹²の日」などがあります。

牛島小学校では、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。牛島小学校のみなさんに健康ビンゴミッションを考えてもらい、児童保健委員会で選びました。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（金）です。



ビンゴのかず



◎いくつビンゴできたかな？四角に色をぬりましょう
たて、よこ、ななめが全部そろると12このビンゴになるよ。
全部そろえて👑をゲットしよう！！

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分間みがきをつける 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	食事のとき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ところがける 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：ななころ	リラックス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

スタート	1ビンゴ	2ビンゴ	3ビンゴ	4ビンゴ	5ビンゴ
					6ビンゴ
👑	12ビンゴ パーフェクト	11ビンゴ	10ビンゴ	9ビンゴ	8ビンゴ
					7ビンゴ

この1カ月がんばったこと

おうちのひとから