

牛島小学校 健康ビンゴ

ねん くみ ばん なまえ

- ① 1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ふの日」などがあります。

牛島小学校では、毎年11月8日のいい歯の日にちなんだ歯みがきカレンダーを出していました。今年は、感染症の流行があり、歯だけではなく、心も体も健康でいてほしいと思い「健康ビンゴ」を配付することにしました。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（火）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、ななめが全部そろって12このビンゴになるよ。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

できたビンゴの数

ビンゴ

1にち3かい 3分間はみがきをする 11月 日	かがみをみながらは みがきをする 11月 日	まえばのうらがわを ていねいにはみがき をする 11月 日	1本1本ていねい にはみがきをする 11月 日	歯肉がはれていない かチェックをする 11月 日
目の健康のため ノーテレビ ノーゲームデー 11月 日	勉強やテレビの後と おくをみて目をやす める 11月 日	時間を決めて休けい をしながらゲームや テレビをみる 11月 日	姿勢よくして目から 本までの距離を30 cm以上あける 11月 日	眼球体操をして目を リラックスさせる 11月 日
早寝（ ）時まで に寝る 1～3年9時間 4～6年8時間 11月 日	1日1回はいべん (うんち)をしてお なかをすっきりさせ る 11月 日	<自分の目標> 〔 〕 11月 日	1日30分以上運動 をする 11月 日	よくかんでごはんを 食べる 11月 日
せっけんでしっかり 手をあらう 11月 日	きれいに洗ったハン カチを学校にもって いく 11月 日	お風呂にはいって体 を清潔にする 11月 日	ソーシャルディス タンス人との距離をと って生活する 11月 日	のどが乾燥しないよ うにこまめに水分を とる 11月 日
すきなことをしてリ ラックスする 11月 日	お家のひとやお友達 にやさしく親切に接 する 11月 日	学校のできごとを おうちの人にはなす 11月 日	ストレッチをして体 をほぐす 11月 日	学校や近所の人に元 気よくあいさつをす る 11月 日

この1カ月がんばったこと

おうちのひとから