



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



「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⁸歯の日」、11月9日は「¹いい⁹空気の日」、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、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7日（水）です。

- 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。



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！！

朝起きたらはみがきをしてコップ1ぱい水をのむ 月 日 2-1 K・E	*ワンタフトブラシで1本1本ていねいに歯をみがく 月 日 2-2 K・Y	食べたあとはすぐに歯をみがく 月 日 5-2 I・T	かがみを見ながらしっかり歯をみがく 月 日 6-1 S・A	はぶらしのチェックを行い、整ったはぶらしを使ってみがく 月 日 保健室 E・S
さむくてもそとにてからだをうごかす 月 日 1-2 S・T	たいそうをしてからだをきたえる 月 日 1-2 N・K	一汁三菜のこさずたべる 月 日 2-2 R・S	朝食をしっかりとべる 月 日 3-2 K・K	1日3食ごはんを食べる 月 日 4-2 S・H
みたいテレビやゲームはしゅくだいのあとにする 月 日 1-1 Y・I	暗いところでゲームをしない 月 日 3-2 H・K	<自分の目標> 〔 月 日 〕	ゲームはタイマーをつけて休けいじかんをきめてする 月 日 ペンネーム：みけねこ	NOテレビ NOゲームデー 月 日 5-1 M・S
朝起きたら太陽の光をあびる 月 日 2-1 M・S	手洗い・うがいをし てコロナ予防 月 日 4-1 H・S	指のあいだや手のこ うもしっかり手洗い 月 日 5-1 K・A	9時間以上すいみん をとる 月 日 5-1 S・S	外から帰ったら必ず 30秒手洗い、2・3 回うがいを する 月 日 6-3 S・O
かおを見てしっかり あいさつをする 月 日 2-2 M・K	すいみんをしっかり とって次の日元気に 学校へ行く 月 日 2-1 H・I	1日1回大きな声でわ らう 月 日 3-1 K・O	「ただいま」「いっ てきます」など家族 にきちんとあいさつ する 月 日 6-1 J・N	かがみを見て笑顔の チェックをする 月 日 6-1 M・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

*ワンタフトブラシ： はぶらしよりも頭が小さくみがきにくいところもサポートしてくれるはぶらし。おうちない人は1本1本ていねいにみがけばOKです。

