

# R6年度

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「<sup>1</sup>いい<sup>1</sup>歯<sup>8</sup>の日」、11月9日は「<sup>1</sup>いい<sup>1</sup>空<sup>9</sup>気<sup>9</sup>の日」、11月12日は「<sup>1</sup>いい<sup>1</sup>皮<sup>2</sup>ふ<sup>2</sup>の日」などがあります。  
牛島小学校のみなさんが、心も体も健康でいてほしいと願い毎年11月に「健康ビンゴ」を行っています。牛島小学校のみなさんのアイデアいっぱいの健康ビンゴミッションです。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6日（金）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？ビンゴが完成したら日にちをかきましょう  
たて、よこ、ななめが全部そろって12このビンゴになるよ。  
全部クリアして👑をゲットしよう！！

1にち3かいはをていねい みがく 月 日 1-2 さん	かがみを見ながら 1本1本ていねい みがく 月 日 ペンネーム：しずく	食事後歯みがきを忘 れず3分以上みがく 月 日 ペンネーム：S・T	かがみを見て汚れて いるところや汚れや すいところをみがく 月 日 6-1 さん	しっかり3回歯をみ がく 月 日 6-1 さん
なわとび100回 とぶ 月 日 5-2 さん	栄養バランスの良い 食事を心がける 月 日 5-2 さん	1日けがをしな い 月 日 ペンネーム：I・S	朝おきたら光をあ び 月 日 ペンネーム：しば犬	早ね・早起きをし、 朝ごはんを食べる 月 日 ペンネーム：H・K
テレビ（がめん）は しっかりじかんをき めてみる 月 日 1-2 さん	ねる前はスマホを見 ない 月 日 ペンネーム：ドラミ	<自分の目標> 〔 月 日 〕 月 日	テレビ（がめん）は はなれてみる 月 日 1-1 さん	YOUTUBE（が めん）を 見る時間をきめる 月 日 ペンネーム：水泳
あたたかいおふろに ゆっくりつかる 月 日 ペンネーム：S・S	授業が終わったら机 をふく 月 日 ペンネーム：ごりら	1日30分、外であそ ぶ 月 日 ペンネーム：N・Y	8時間すいみんと とる 月 日 ペンネーム：S・H	外から帰ったら、す ぐに手洗い・うがい をしっかりとる 月 日 5-1 さん
家族にハグをする 月 日 ペンネーム： スパイダーマン	1日5回わらう 月 日 3-1 さん	音楽や読書などをし て、心のすっきりタ イムをつくる 月 日 4-1 さん	友達や先生にあつた ら元気よく笑顔であ いさつをする 月 日 6-1 さん	10分間運動をして 心と体の健康を守る 月 日 ペンネーム：まる

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

この1カ月がんばったこと

おうちのひとから