

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、1か月間「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1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。たくさんの応募をお待ちしています。紹介号での名前の紹介はしませんが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!】

は かん 歯に関すること	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
め かん 眼に関すること	目の健康のため ノーテレビー 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
せいかつ かん 生活に関すること	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
かんせんよぼう 感染予防 かん に関すること	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	おふろにはいって体 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
こころ けんこう 心の健康 かん に関すること	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	学校でのできごとを 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

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2つまで応募できます。1つしか思いつかない場合は1つでもいいです。下の用紙に書いて保健室に持ってきてください。

ねん 年 くみなまえ 組名前

私の考えた健康ミッション

私の考えた健康ミッション

キ
リ
ト
リ