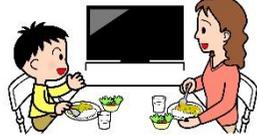
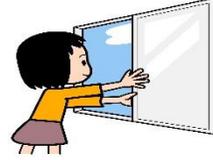


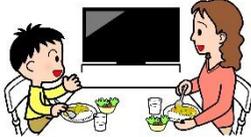
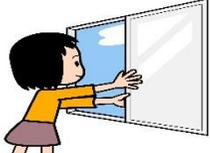
ふゆやす けんこう だい かいめ きかん
 ☆冬休み健康ビンゴ【第1回目：期間 12月25日（水）～27日（金）】なまえ 名前（ ）

冬休みスタート！生活リズムが乱れないようにビンゴにチャレンジ。できたことに○をつけましょう。いくつビンゴになるかな？

<p>ぶんいじょう どくしょ 30分以上、読書をした</p> 	<p>よる は 夜の歯みがきをていねい にした</p> 	<p>ね じかんまえ 寝る1時間前に、メディ ア機器を消した</p> 	<p>てあら びょう 手洗いを30秒した</p> 	<p>じぶん つか かたづ 自分で使ったものを片付 けた</p> 
<p>あさ じぶん 朝、自分から 「おはよう」といった</p> 	<p>しょくじちゆう きき 食事中、メディア機器を 消した</p> 	<p>ひる はん た お昼ご飯を食べたあとに は 歯みがきをした</p> 	<p>どうが じかん テレビや動画を1日2時間 い以内でできた</p> 	<p>よる じまえ ね 夜、10時前に寝た</p> 
<p>すす かんき 進んで換気をした</p> 	<p>あさ じぶん お 朝、自分で起きることが できた</p> 	<p>しせいいたいそう 姿勢体操をした</p> 	<p>さら お皿をふいた</p> 	<p>りょうり てつた 料理を手伝った</p> 
<p>まえ かい 前とびを50回した</p> 	<p>きき 30め メディア機器から30センチ目 はな を離すことができた</p> 	<p>あさ かも あら 朝、顔を洗った</p> 	<p>おお てつた 大そうじを手伝った</p> 	<p>どうが ばんぐみ み 動画やテレビ番組は、見 るものを選んで見ることが できた</p> 
<p>しょくじ しょつき はこ 食事のあと、食器を運ん だ</p> 	<p>かぞく 家族に「ありがとう」を いった</p> 	<p>きら た 嫌いなものを食べた</p> 	<p>よる じぶん 夜、自分から 「おやすみ」といった</p> 	<p>あさ 7し お 朝、7時までで起きた</p> 

☆冬休み健康ビンゴ【第2回目：期間 1月5日（日）～7日（火）】

冬休みもあと3日！生活リズムを戻してビンゴにチャレンジ。できたことに〇をつけましょう。いくつビンゴになるかな？

<p>30分以上、読書をした</p> 	<p>夜の歯みがきをていねいにした</p> 	<p>寝る1時間前に、メディア機器を消した</p> 	<p>手洗いを30秒した</p> 	<p>自分で使ったものを片付けた</p> 
<p>朝、自分から「おはよう」といった</p> 	<p>食事中、メディア機器を消した</p> 	<p>お昼ご飯を食べたあとには歯みがきをした</p> 	<p>テレビや動画を1日2時間以内にできた</p> 	<p>夜、10時前に寝た</p> 
<p>進んで換気をした</p> 	<p>朝、自分で起きることができた</p> 	<p>姿勢体操をした</p> 	<p>皿をふいた</p> 	<p>料理を手伝った</p> 
<p>前とびを50回した</p> 	<p>メディア機器から30センチ目を離すことができた</p> 	<p>朝、顔を洗った</p> 	<p>家族のメディアのルールを守れた ★ ルール</p> <div style="border: 1px solid gray; width: 100px; height: 40px; margin-left: 20px;"></div>	<p>動画やテレビ番組は、見るものを選んで見ることができた</p> 
<p>食事のあと、食器を運んだ</p> 	<p>家族に「ありがとう」をいった</p> 	<p>嫌いなものを食べた</p> 	<p>夜、自分から「おやすみ」といった</p> 	<p>朝、7時までに起きた</p> 