

けんこう ☆健康ビンゴ☆ できたことに○をつけよう。いくつビンゴになるかな。

<p>びょうかん 20秒間 てあら 手洗い</p> 	<p>ほんよ 本を読む</p> 	<p>かがみをみて は 歯みがき</p> 	<p>じぶんじぶん 自分で自分をほめる</p> 	<p>りょうり 料理をする てつた (手伝い)</p> 
<p>かぞく 家族をほめる</p> 	<p>わらう</p> 	<p>じかん 時間をきめてゲームを する</p> 	<p>あさじぶんお 朝自分で起きる</p> 	<p>すきらた 好き嫌いせず食べる</p> 
<p>おうちですごす</p> 	<p>あさじぶん 朝自分から おはようと いう</p> 	<p>え 絵をかく</p> 	<p>しょっきはこ 食器を運ぶ</p> 	<p>おふろでリラックス</p> 
<p>すすかんき 進んで換気</p> 	<p>あさお 朝起きて顔を洗う</p> 	<p>プチハッピーを み 見つける</p> 	<p>じぶんしゅくだい 自分から宿題をする</p> 	<p>かぞくはんた 家族とご飯を食べる</p> 
<p>ストレッチ ぶん 1分</p> 	<p>かたあしだ 片足立ち</p> 	<p>エアなわとび30回 かい</p> 	<p>おさんぽをする</p> 	<p>かぞく 家族で あそ 遊ぶ</p> 