

たかきつ子 いきいき大作戦

ビンゴカード

<p>どくしょ 読書を 30分する</p>	<p>きょう 今日は テレビを見ない</p>	<p>よる じ 夜10時 までにねる (または、いつもより 30分早くねる)</p>
<p>にち かい 1日3回 は 歯をみがく</p>	<p>ラッキースペース ()</p>	<p>きょう 今日は ゲームは 30分だけ</p>
<p>きょう 今日は ゲームをしない</p>	<p>しょくじ 食事のときは テレビをけす</p>	<p>いえ かえ 家に帰ったあと そと あそ 外で遊ぶ</p>

❁ たて・よこ・ななめ、すべてのマスをそろえよう！

❁ 達成できたら、家族の人にスタンプをもらってね。

❁ ラッキースペースは、家族で決めた目標を書いてね。

❁ 期間は まで

高木小学校 PTA 母親委員会

