

名前 ()

夏休み・生活版ビンゴ

高学年用

達成したら印をつけよう。たて・よこ・ななめでビンゴを目指そう。

1. 規則正しく起きた



2. スマホ・ゲーム
時間を調整した



3. 30分以上
体を動かした



4. 水分補給を
意識した



5. 自分の部屋を
整えた



6. 家族と
会話した



7. 明日の予定を
立てた



8. 睡眠時間を
しっかり確保した



9. 熱中症対策を
した

