

# せいかつ 生活リズムビンゴ



ねん  
年

なまえ  
名前

- ルール ①1日 できたら ○に ✓を 入れよう。
- ②○の ✓が 4つそろったら (4日できたら) □に 好きな色を ぬろう!
- ③ビンゴを たくさん 作れるように 頑張ろう!

<p style="text-align: center;">じ □時に</p> <p>お 起きる</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p style="text-align: center;">「おはよう」 かぞく い を家族に言う</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p style="text-align: center;">かたあしだ 片足立ち 30秒に チャレンジ!</p> <p>○ ○ ○ ○</p>
<p style="text-align: center;">てつだ お手伝いを する</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p style="text-align: center;">しょくじ まえ 食事の前に よく手を洗う</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p style="text-align: center;">そと くうき 外の空気を 吸う</p> <p>○ ○ ○ ○</p>
<p style="text-align: center;">あさ よる 朝と夜に は 歯みがきを する</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p style="text-align: center;">たくさん わら 笑う</p> <p>○ ○ ○ ○</p>	<p style="text-align: center;">じ □時に ね 寝る</p> <p>○ ○ ○ ○</p>