

さあ！だれかを笑顔にしよう！自分も笑顔になろう！

# 朝日っ子スマイルビンゴ



ねん 年      くみ 組      なまえ 名前 (      )

うち ひと お家の人に 「ありがとう」 とい と言われる	うち ひと お家の人に どうぶつ 動物ものまねを み 見せる	うち ひと お家の人と ぎゅーっとする	す 好きな キャラクターの え 絵をかく	かぞくぜんいん 家族全員と ハイタッチを する
そと で しんこきゅう 外に出て深呼吸 (大きく息を す 吸って、はく) を3回やる	うち ひと お家の人に くすぐられても びょうかん 10秒間 がまんする	うち ひと お家の人を わら 笑わせる	大きな声で あいさつをする	つか かない かみ 使わない紙を ちぎって できるだけ こま 細かくする
ぶんかん 30分間 お家の人と カタカナ言葉を つか 使わないで す 過ごす	おお こえ 大きな声で す うた 好きな歌を うた 歌う	うち ひと お家の人 てつた お手伝いをする くしたお手伝い> <div style="border: 2px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 5px auto;"></div>	かぞく 家族のだれかと かんが 考えたり したりして にち かわいいじょう 1日5回以上 わら 笑う	たの 楽しいことを かんが 考えたり したりして にち かわいいじょう 1日5回以上 わら 笑う
ぶんかん 1分間だれに なに 何をされても わら 笑わない	うち ひと お家の人に かた 肩もみまたは かた 肩たたきをする	た ごはんを食べた あとに「あ～お いしかった！」 おおこえ い と大声で言う	しんこきゅう 深呼吸（大きく いき す 息を吸って、 はく)を 3回やる	て つか 手を使わないで した くつ下をはく
かぞくぜんいん 家族全員と うですもうを する	たの 楽しいことが なくても1分間 えがお す 笑顔で過ごす	ぶんかん 1分間ぼーっと する	たいそう ラジオ体操を しんけん 真剣にして からだ 体をポカポカ にする	うち お家の人に 「ありがとう」 と言う

## 知っているかな？「笑顔」のすごいパワー！

えがお  
**笑顔は、たくさんのパワーをもっているよ！！**

- ★笑うと、脳が活発になる!!かしこくなる♪
- ★笑うと、ストレスに対する耐性が上がる!!心が強くなる♪
- ★笑うと、効率よく作業を進められるようになる!!テンポアップ♪
- ★笑うと、創造力が豊かになる!!イメージカアップ♪
- ★笑うと、免疫力がアップする!!強い体になる♪
- ★笑うと、ポジティブ思考になる!!楽しい♪うれしい♪などなど

他にもたくさんのパワーがあるそうです。  
 地震がこわい、休校が続いて学校にも行けない、友達とも会えない、思  
 いっきり遊べない・・・そんな日々が続いて、ついつい笑顔が減ってしま  
 せんか？先生たちもそうです。みんなに会えなくて、笑顔が減ってしま  
 います。学校目標でも「笑顔」を大切にしているのに・・・。  
 そこで!!チャレンジ!!「朝日っ子スマイルビンゴ」!!  
 学校が始まるまでの間に、ぜひ取り組んでみてね!!  
 できたら好きな色をぬるか、丸をつけよう!! | マスでも多く達成できたら  
 すごい!笑顔パワーをたくさんもらったことになるね! | ビンゴ達成でも、  
 マス達成でもOK!ぜひ、取り組みたい人!楽しんで取り組んでみてね!!

