

\おうちのひとといっしょにチャレンジしてね! /

おうぼしめきり
応募〆切

9/15(水)



生活リズムカレンダー

小学生
対象

じゅうしょ 住所	かすがいし 春日井市		ちょう とおり だい 町・通・台	
フリガナ			せいべつ 性別	おとこ おんな 男 ・ 女
なまえ 名前			でんわ 電話	
せいねんがつび 生年月日	へいせい 平成	ねん 年	がつ 月	にち 日
			がっこうめい 学校名	しょうがっこう 小学校

応募方法

取組期間 7/21~8/31のうち7日間

提出方法 メール(このカレンダーの写真を添付)、郵送
または持参により下記に提出してください。

提出・問い合わせ先

春日井市健康増進課

〒486-8686春日井市鳥居松町5-44

☎(0568)85-6164

Email: kenko@city.kasugai.lg.jp

まいにち
毎日できたかチェックしよう!

○できた △だいたいできた ×できなかった

がつ
にち
(ようび)

/ ()

/ ()

/ ()

/ ()

/ ()

/ ()

/ ()

はやおきできたかな? 目標 _____ 時

あさ
朝ごはん食べたかな?は
歯みがきできたかな?

はやねできたかな? 目標 _____ 時

かぞく と く もくひょう き
家族で取り組む目標を決めよう

- 例
- ・スマホやゲームは1時間以内にする
 - ・30分の運動をする
 - ・ぐっすり眠れるようにリラックスする時間を作る