

生活リズムカレンダーの使い方と提出方法

【小学生対象】かすがいっ子夏休みチャレンジ2024

提出期限

9/13(金)

● 長い夏休み、生活リズムが乱れていませんか？

- 夜眠れず、朝起きられない
- 頭がボーっとする
- 食欲がない



うら面の生活リズムカレンダーを使って、生活リズムをととのえましょう！

【おススメの取り組み期間】

- ・8月後半の出勤日の1週間前
- ・新学期の1週間前



カレンダーの使い方

うら面のカレンダーに、名前と目標を書いて、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)

提出方法

①「あいち電子申請・届出システム」を使って、うら面の写真データを提出。



②健康増進課へこの用紙を持参または郵送。

※②の場合は下の申込書の記入が必要です。

カレンダーに取り組んで提出すると・・・

優待カード「まいか」を全員にプレゼント！



提出してくれた全員に、県内の2,400店舗以上で割引などのサービスを受けられる「まいか」カードをプレゼント！

さらに、秋の抽選会で温水プール利用券が当たる！



「まいか」交付者の中から抽選で、サンフロッグ春日井で使える回数利用券(2,200円分)をプレゼント！

※どちらも市から郵送しますので、住所はちゃんと書きましょう。

「まいか」カード&プレゼント抽選申込書

書けないところはおうちの人に書いてもらおう！

住所	〒	生年月日	平成	年	月	日
		性別	男	・	女	
フリガナ		電話				
名前		学校名	小学校			

せい か つ
生活リズムカレンダー

なまえ
 名前



がつこうはん しゅつこうび しん がつき しゅうかんまえ と く
 8月後半の出校日や新学期の1週間前に取り組むのがおススメ！



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 月 / にち 日 ようび (曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
はや 早おきできたかな？ _____ じ 時							
あさ た 朝ごはん食べたかな？							
は 歯みがきできたかな？							
はや 早ねできたかな？ _____ じ 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