

せいかつ つか かた ていしゅつほうほう 生活リズムカレンダーの使い方と提出方法

しょうがくせいいたいしよ う こ なつやす
— 【小学生対象】かすがいっ子夏休みチャレンジ2025 —

ていしゅつぎげん
提出期限
9 / 12 (金)

● なが なつやす せいかつ みだ 長い夏休み、生活リズムが乱れていませんか？

なつやす よ あさねぼう
夏休みはついつい夜ふかし、朝寝坊をしてしまいがち。
そのまのりずむで2 学期を迎えると、学校に行くのが大変です。
ただ せいかつしゅうかん み ころ かた げんき
正しい生活習慣を身につけると、心も体も元気になります。
がっき む せいかつ
2 学期に向けて、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月後半の出校日の1週間前 ★ 新学期の1週間前

カレンダーの使い方

めん なまえ むくひょう か
うら面のカレンダーに、名前と目標を書いて、
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)

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。 [こちらから](#) 
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！



あいちけんない てんぽいじょう
愛知県内の2,400店舗以上で
わりびき
割引などのサービスを受けられる
カードです。

◆ さらに、抽選で賞品が当たる！



ていしゅつ たの とくてん ちゅうせんかい
提出すると、「お楽しみ特典」(抽選会)に
エントリーされます。
かすがい つか かいすりようけん
サンフロッグ春日井で使える回数利用券
しょうひん ちゅうせん
などの賞品を抽選でプレゼントします！

※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

か 書けないところはおうちの人に書いてもらおう！

じゅうしょ 住所	〒	せいねんがっぴ 生年月日	へいせい 平成	ねん 年	がつ 月	にち 日
		せいべつ 性別	おとこ 男	・	おんな 女	
フリガナ		でんわ 電話				
なまえ 名前		がっこうめい 学校名				しょうがっこう 小学校

せい か っ 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 / 日にち 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