

生活リズムカレンダー

生活リズムを整えて
もっと元気な夏にしよう！

提出期限

9/11(金)

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！

★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

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！



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。

※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。

◆さらに、抽選で賞品が当たる！



提出すると、「お楽しみ特典」(抽選会)に
エントリーされます。
サンフロッグ春日井で使える回数利用券
などの賞品を抽選でプレゼントします！

「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を書いてもらおう！

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

保護者の方へ

来年度の参考とするため、ぜひご意見をお聞かせください。(あてはまるものに○をつけてください)

【Q1】夏休み中、お子様の生活リズムを整えるうえで、一番の「壁（困りごと）」は何でしたか？

・起床時間 ・就寝時間 ・朝食の習慣 ・ゲーム、スマホ等の止め時 ・子どものやる気 ・特に困ったことはなかった

【Q2】来年度、保護者も一緒に取り組める「生活リズムカレンダー」があれば、利用してみたいですか？

・ぜひ利用したい ・内容によっては利用したい ・利用しない

